



## Packliste Triathlon Short Distance

Was muss ich alles an einen Short Distance mitnehmen?



### Allgemeines

- Wettkampfanzug & Top
- Pulsuhr mit Sensoren
- Startnummerband
- Gels, Riegel (für vor- und danach)
- Getränke (Wasser & Sportgetränk)
- Sonnencreme
- Wertsachen & Handy
- Taschentücher
- Fahrradpumpe

### Schwimmen

- Schwimmbrille
- Badekappe (vom Wettkampf)
- Handtuch

### Fahrrad

- Fahrrad
- Helm
- Fahrradschuhe
- Socken
- Sportbrille
- Trinkflasche
- evtl. kl. Verpflegung wie Gel in Rahmentaschen

### Laufen

- Running Schuhe
- Socken (2 Paar einpacken)
- evtl. Kopfbedeckung
- evtl. Sonnenbrille

### Für nach dem Wettkampf

- Zielverpflegung (Proteinriegel etc.)
- Warme Kleider zum drüberziehen
- Frottiertuch zum Duschen
- Necessaire mit Duschzeugs
- Frische Kleidung
- Sportcreme
- Flip Flops

➔ An einigen Triathlons, darf man in der Wechselzone eine Kiste mit seinem Material haben. Die Platzverhältnisse und die Regeln in der Wechselzone sollte man jedoch vorher genau abklären.