

Diese Liste gibt dir eine Idee was für einen Wettkampf alles vorbereitet und eingepackt werden muss. Selbstverständlich sind einige Dinge optional (*), je nach Athleten, Distanz und Wetter sinnvoll oder nicht.

Sportutensilien

- Wetsuit *** – je nach Wassertemperatur obligatorisch, fakultativ oder verboten
- Swimskin *** – wenn Neopren verboten, wird über Triathlonanzug getragen
- Triathlonanzug** – Ein- oder Zweiteiler
- Schwimmbrille** (+ Ersatzbrille) – gespiegelt bei Sonnenschein
- Badekappe *** – wird in der Regel vom Veranstalter abgegeben.
- Fahrrad** (normales Rennrad oder Zeitfahrrad) – Schaltung geladen, Kette geölt, Reifen gepumpt
- Helm**
- Veloschuhe**
- Velobrille**
- Velohandschuhe ***
- Runningschuhe** – evtl. mit Schnellbindesystem
- Runningsocken** – können bereits auf dem Rad getragen werden
- Runningcap / Stirnband ***
- Sonnenbrille** (oder Velobrille beim Laufen verwenden)

Verpflegung

- Gel, Riegel** – bei Mittel-/Langdistanzen Menge berechnen (z.B. alle 40min 1 Gel = 8 Gel)
- Banane, Biberli** etc. – letzte Verpflegung vor dem Start
- Trinkflaschen** – gefüllt mit Sportgetränk / Wasser
- Wasserflasche** für vor dem Start
- Salztabletten *** – bei heisser Witterung

Startunterlagen

- Jahres- oder Tageslizenz *** – wenn obligatorisch
- Anmeldebestätigung** – für Startnummernausgabe
- Identitätskarte**
- Startnummer / Startnummernetiketten** - falls im Voraus abgeholt (alles bereits befestigt)
- Zeitmesschip** – falls im Voraus abgeholt (am linken Fuss befestigt)
- Wechselbags *** – falls im Voraus abgeholt (bei IRONMAN: rot, blau, weiss)

Diverses

- Startnummernhalter**
- Chipbändel *** (wird meistens vom Veranstalter abgegeben)
- Bodyglide *** – gegen Wundscheuern (Achtung: nur Mittel auf Silikonbasis verwenden)
- Neoprenkappe *** – bei besonders kalter Witterung
- Armlinge / Beinlinge *** - bei kühler Witterung
- Regenjacke *** - bei Regen / Kälte
- Elastische Gümmeli *** – zum Befestigen der Veloschuhe an den Pedalen (nur für Geübte)
- Velocomputer ***
- Trainingsuhr ***
- Badetuch / Unterlage *** - als Unterlage beim Schuhe wechseln (in CH meistens nicht erlaubt)
- Sonnencreme**
- Schuhlöffel ***
- Kleider für nach dem Wettkampf**
- Rucksack** – zum verstauen aller Utensilien und Kleider
- Veloflickzeug** (Tool, Schlauch, Reifenheber, evtl. Pumpe)

Notizen:
