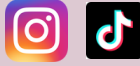


# Triathlon Packliste



@theatritralisch

## Allgemein

- Startnummernband
- Chipband
- Wechselbeutel
- Einteiler/Zweiteiler
- Startnummer
- Nummer für Rad + Helm
- Rucksack

## Vor dem Start

- Mütze
- warme, lange Kleidung
- Taschentücher
- Schlappen, Flipflops
- Trinken
- Ersatzhaargummi

## Schwimmen

- Badekappe/evtl. gestellt durch Veranstalter
- Schwimmbrille
- ggf. Neo
- ggf. Calf Sleeves

## Fahrrad

- Renncrad
- Helm
- Radbrille/Sportbrille/Sonnenbrille
- Radschuhe
- Trinkflasche(n)
- Iso, Verpflegung/Gels/Traubenzucker
- Flickzeug (Luftpumpe, Ersatzschlauch, Dichtmilch, Werkzeug, Reifenheber, ...)

## Laufen

- Schildmütze/Kappe
- Laufschuhe
- ggf. Socken
- ggf. Gels, Riegel, Traubenzucker
- ggf. Schwamm zum Kühlen mit Wasser

## After Race

- Duschsachen
- Wechselkleidung
- Geld, Smartphone, Schlüssel
- Schlappen, Flipflops, Schuhe
- Essen, Trinken