DEINE TRIATHLON

RACE-DAY CHECKLISTE

DAMIT DU AM WETTKAMPFTAG
NICHTS VERGISST



01 / VOR DEM START

Wechselzone

Alles, was Du vor dem Start in der Wechselzone machen musst

- [ ] Wege in der Wechselzone einprägen
- [ ] Radcomputer anbringen
- [ ] Verpflegung ans Rad packen
- [ ] Luftdruck an den Reifen prüfen
- [ ] Schaltung prüfen
- [ ] richtigen Gang einlegen
- [ ] Bremsen überprüfen
- [ ] Babypuder in Rad-, Laufschuhe & Socken
- [ ] Helm mit offenem Kinnriemen und Startnummer ans Rad hängen -> außer bei Ironman-Events
- [ ] evtl. Radschuhe mit Gummis am Rad befestigen

Vor dem Start

Alles, was Du am Körper bzw. direkt vor dem Start brauchst.

- [ ] Trisuit
- [ ] Sportuhr
- [ ] Herzfrequenzmesser
- [ ] Schwimmbrille
- [ ] Badekappe (ggf. eine zweite, eigene)
- [ ] Neoprenanzug (wenn erlaubt)
- [ ] Calves (nur, wenn Neo erlaubt)
- [ ] Gel für 15min vor Start
- [ ] Badelatschen
- [ ] Terraband für Warm-Up
- [ ] evtl. Flasche mit warmen Wasser zum Neo fluten

02 / RADFAHREN

Besonderheiten Radfahren

- [ ] Reifenheber, Ersatzschlauch & elektr. Pumpe, falls Du einen Platten hast
- [ ] Haushaltsgummis zur Befestigung der Radschuhe
- [ ] Helm ohne Visier -> Sonnenbrille
- [ ] evtl. Radhandschuhe für mehr Grip

03 / LAUFEN

Besonderheiten Laufen

- [ ] Quick Laces für einen schnelleren Wechsel
- [ ] Zip-Beutel für Verpflegung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung für einen schnelleren Wechsel
- [ ] ggf. SoftFlask
- [ ] geh auf jeden Fall mit Socken in die Laufschuhe

04 / ZIEL

Nach dem Zieleinlauf

Wenn Du eine Begleitung mit Rucksack hast

- [ ] evtl. eine (Regen-)Jacke
- [ ] RecoveryDrink
- [ ] ggf. trockene Klamotten

Und das wichtigste:

FEIER DICH!

Du möchtest mehr Struktur und einen klaren Plan für Dein Training?

Lass uns gemeinsam einen Plan entwickeln, der zu Dir, Deinem Alltag und Deinen Zielen passt

JETZT COACHINGPLATZ ANFRAGEN