

Hier findest du Deine **persönliche Checkliste** für den Wettkampf.
Alle wichtigen Dinge, die du in den verschiedenen Bereichen benötigst, sind hier aufgelistet.

Allgemein:

- G3 Nachweis (Genesen, Geimpft, Getestet)
- Maske (medizinisch oder FFP2)
- DTU Startpass (olymp. Distanz)
- Startunterlagen
- Startnummernband
- Einteiler oder Zweiteiler
- Chip mit Chipband am Fußgelenk
- evtl. Gummibänder für die Schuhe
- Sonnencreme
- Taschentücher
- Trinken
- Banane (oder ähnliches)

Schwimmen:

- Schwimmbrille
- Badeanzug/ Badehose/ Einteiler
- evtl. Pulsgurt + Uhr
- Badekappe (*ist in den Startunterlagen*)

Rad:

- Helm
- Trinkflaschen gefüllt
- Ersatzschlauch
- Verpflegung (Gel/ Riegel)
- Radbrille
- Radschuhe
- Socken
- Trikot
- Startnummernband mit Startnummer
- Werkzeug/ Pumpe
- kleines Handtuch für die Füße
- Verpflegung

Laufen:

- Laufschuhe
- Laufsocken
- evtl. Verpflegung
- Kappe

Nach dem Rennen:

- Handtuch
- Kurze/ Lange Hose
- Schuhe/ Socken
- T- Shirt/ Hoodie
- Handy
- Geld für einen Snack/ Bier