

MATERIALCHECKLISTE FÜR WETTKÄMPFE

| | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--|
| KLEIDUNG | Wettkampfbekleidung | |
| | Socken | |
| | BH | |
| SCHWIMMEN | Neoprenanzug | |
| | Speed Suite | |
| | Bademütze | |
| | Schwimmbrille | |
| | Ersatzschwimmbrille | |
| | Ersatzbademütze | |
| | Vaseline gegen Scheuerstellen | |
| | Babyöl für Beine unterm Neo | |
| RADFAHREN | Fahrrad | |
| | Wettkampflaufradsatz | |
| | Radschuhe | |
| | Gummis | |
| | Helm | |
| | Sonnenbrille | |
| | Tacho | |
| | Satteltasche | |
| | Flasche für den Aufsatz | |
| | Luftpumpe | |
| Werkzeug | | |
| LAUFEN | Wettkampf-Schuhe | |
| | Einlauf-Schuhe | |
| | Mütze | |
| | Trinkgürtel | |
| BEI REGEN | Einlaufbekleidung | |
| | Plane um Wechselzone abzudecken | |
| | Regenjacke für davor und danach | |
| | Regenschirm für davor und danach | |
| BEI KÄLTE | Hose | |
| | Ärmlinge | |
| | Unterhemd | |
| | Windbraker | |
| | warme Mütze für danach | |
| ALLGEMEIN | Startpass | |
| | Championchip | |
| | Startnummernband | |
| | Tüte/Beutel für Wechsel ö.ä. | |
| | Pulsuhr | |
| | Brustgurt | |
| | Sonnencreme | |
| | Tape | |
| | Klebeband | |
| | Riegel | |
| | Gel | |
| | Getränke für den Wettkampf | |
| | Duschezeug, Handtuch | |
| | Bekleidung für danach | |
| | Essen für danach | |
| Getränke für danach | | |
| Fotoapparat | | |
| IRONMAN | Rahmentasche | |
| | Radabdeckung für die Nacht | |
| | Ersatzschläuche | |
| | Ersatzpatronen | |
| | Ersatzmantel | |
| | Salztabletten | |
| Behältnis für Salztabletten | | |