

Wettkampfausrüstung - die Checkliste

Das benötigen Sie vor dem Wettkampf:

- Ausschreibung mit Anfahrtsbeschreibung, Zeitplan und Streckenbeschreibung
- **DTU Startpass** mit aktueller Marke
- Geld und Ausweise/Führerschein
- Transponder/Championchip für die Zeitmessung
- Edding zum Beschriften
- Zusätzliche Laufschuhe zum Einlaufen
- Sonnencreme, Kappe, Brille oder Kontaktlinsen
- Schirm und Regenjacke

Ihre Wettkampfbekleidung:

- **Wettkampftrikot, -hose oder Einteiler**
- **Startnummernband**, Nadeln
- Warme Wettkampfbekleidung (Tights, Ärmlinge, Weste, Regenjacke) bei kalten Temperaturen
- Trainingsanzug und Socken zum Warmlaufen
- Eventuell ein Radtrikot (mit Taschen) und eine Radhose, Socken
- Eventuell ein Lauftrikot und Laufsocken
- Eine Warme Jacke, die Sie sich am Ziel platzieren
- Sonnenbrille
- Stoppuhr, Pulsmesser

Das Schwimmen:

- **Schwimmbrille**
- **Neoprenanzug**
- Melkfett/Vaseline
- **Badekappe** (eventuell eine Neoprenhaube, falls das Wasser richtig kalt ist)
- Alter Lappen, um Sich mit Melkfett einzucremen. Es sollte kein Fett an die Finger geraten, da dies das Wassergefühl beim Schwimmen beeinträchtigen würde.
- Handtuch für die Wechselzone (mit auffälliger Farbe zur Markierung des eigenen Platzes)



Das Radfahren:

- **Fahrrad** (eine Woche vor dem Wettkampf fertig putzen und das Material testen, dann noch einmal vor dem Start kontrollieren)
- **Wettkampflaufräder/Scheibe** (Ersatzlaufräder)
- **Radschuhe**
- **(Zeitfahr-)Helm**
- **Radflaschen**
- Tacho
- Werkzeug, Öl, Ersatzschläuche, Flickzeug, Reifen, Reifenheber, Standpumpe und kleine Radpumpe (ev. + CO2 Patrone), Pannenspray -> geht schneller als Reifen wechseln,
- Tape (zur Befestigung von Gels und Riegel am Rad)
- Gummibänder, um die Radschuhe in paralleler Position am Rad zu befestigen
- Eine kleine Dose Sonnencreme am Rad bei Langstreckenrennen
- Tape oder Klebeband, um Gels und Riegel am Rahmen zu befestigen
- Eventuell eine Rolle zum Aufwärmen auf dem Fahrrad



Das Laufen:

- **Laufschuhe mit Gummiband oder Schnellverschluss**
- Taschentücher
- Magnesium und Salztabletten für Langdistanzrennen bei heißen Temperaturen (unbedingt vorher testen!)
- Leichte Laufkappe
- Handtuch, um die Schuhe abzustellen

Die Verpflegung vor, während und nach dem Wettkampf:

- **Ausreichend Getränke:** mind. 3 Liter Wasser und isotonische/kohlenhydratreiche Getränke
- **Wettkampfverpflegung** (je nach Streckenlänge Riegel, Gels, ABC-Kekse, Sandwich)
- Essen vor dem Wettkampf (leicht Verträgliches, wie Bananen, Brötchen mit Honig, Riegel)
- Essen nach dem Wettkampf (beliebig, eher salzig), je nach Verträglichkeit und Appetit.



Das benötigen Sie nach dem Wettkampf:

- **Warme Jacke**, Regenjacke, Trainingsanzug, T-Shirts, Funktionshemden, Unterwäsche, Socken, bequeme Schuhe, Mütze
- Handtuch
- Duschzeug, Creme
- Föhn
- Desinfektionsspray, Sandalen (Blasen)
- Belohnung (Bier, Geld für Eiscreme...)
- Autogrammkarten und Stift zum Unterschreiben





das leistungsangebot

trainingsbetreuung

- carbon - individuelle trainingsbetreuung
- alu - basisbetreuung
- titan - premiumbetreuung
- individuelle ernährungsberatung

triathlon-seminare

angebote für firmen

werbung

finisher concepts - die trainingsagentur

www.finisherconcepts.de
training@finisherconcepts.de

