



HEIKE PRIESS
-
PERSONAL TRIATHLON TRAINING

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	
	Duschzeug, Handtuch	
	Bekleidung für danach	
	Essen für danach	
Getränke für danach		
Fotoapparat		
IRONMAN	Rahmentasche	
	Radabdeckung für die Nacht	
	Ersatzschläuche	
	Ersatzpatronen	
	Ersatzmantel	
	Salztabletten	
Behältnis für Salztabletten		