

# 28. Pressather Triathlon



Um nichts dem Zufall zu überlassen und um keine bösen Überraschungen zu erleben, geben wir unseren Startern diese „Checkliste“ an die Hand. Mit Hilfe dieser Liste dürfte eigentlich nichts mehr schief gehen...

## Vor dem Start:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Meldebestätigung | <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch                             |
| <input type="checkbox"/> Verpflegung      | <input type="checkbox"/> Luftpumpe (gibt's auch in der Wechselzone) |
| <input type="checkbox"/> Werkzeug         | <input type="checkbox"/> Sonnencreme sowie Hautschutz (Melkfett)    |

## Wettkampf:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> VERPFLEGUNG    | <input type="checkbox"/> Bekleidung                         |
| <input type="checkbox"/> Startnummer    | <input type="checkbox"/> Startnummernband/Sicherheitsnadeln |
| <input type="checkbox"/> Uhr/Pulsmesser |   |

### >>> Schwimmen <<<

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bekleidung    | <input type="checkbox"/> Neoprenanzug (falls erlaubt)       |
| <input type="checkbox"/> Badekappe     | <input type="checkbox"/> ggf. Nasenklammer                  |
| <input type="checkbox"/> Schwimmbrille | <input type="checkbox"/> ggf. Handtuch (in der Wechselzone) |

### >>> Radfahren <<<

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Rad         | <input type="checkbox"/> Fahrradhelm (wichtig, HELMPFLICHT!!!) |
| <input type="checkbox"/> (Rad)Brille | <input type="checkbox"/> (Rad)Schuhe                           |
| <input type="checkbox"/> ggf. Socken | <input type="checkbox"/> ggf. Radhandschuhe                    |
| <input type="checkbox"/> Tacho       | <input type="checkbox"/> Trinkflasche(n)                       |

### >>> Laufen <<<

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Laufschuhe        | <input type="checkbox"/> ggf. Socken |
| <input type="checkbox"/> ggf. Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Laufmütze   |

## Nach dem Rennen:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> trockene Kleidung | <input type="checkbox"/> Duscutensilien |
|--|---|

## Unbedingt mitzubringen - WICHTIG -

- GUTE LAUNE!

***Viel Erfolg wünscht das ORGA-Team der DJK Pressath!***