

### Vor dem Start

- Anreiseskizze
- Zeitplan Wettkampf ausdrucken
- Meldebestätigung (je nach Veranstalter)
- DTU-Startpass (für die Größeren)
- Wettkampfbekleidung
- Neoprenanzug (wo benötigt)
- warme bequeme Kleidung für danach
- Etwas zu essen und zu trinken leicht verdaulich
- Abrolllänge des Rades eingestellt?
- Startnummernband
- Sicherheitsnadeln
- Sonnencreme

### Wechselzonen

- kleines buntes Handtuch

### Schwimmen

- Badeschlappen für den Weg zum Start
- Badekappe (wenn nicht vom Veranstalter gestellt)
- Schwimmbrille

### Radfahren

- Rennrad
- Helm
- Radbrille
- Weste/Langarmtrikot – je nach Temperatur
- Radschuhe (wer wechselt)

### Laufen

- Laufschuhe (mit Gummizügen und evtl. Schnellspanner)
- evtl. Kopfbedeckung als Sonnenschutz

### Ziel

- trockene bzw. wärmere Sachen zum Anziehen
- Lieblingsverpflegung