



Checkliste

Vorbereitung: Handtuch, Startnummer, Startnummernband (Gummiband), Sicherheitsnadeln, Getränk

Schwimmen: Badeanzug/Badehose (alternativ: Triathlonanzug oder Radhose), evtl. Schwimmbrille, evtl. Badekappe

Radfahren: verkehrssicheres Fahrrad (Rennräder sind nicht zugelassen!), festsitzender Fahrradhelm, T-Shirt, Sportschuhe

Laufen: T-Shirt und Sportschuhe (wie beim Radfahren)

Woran ist sonst noch zu denken?

Vorher erledigen:

Bremse und sonstige Fahrradteile prüfen, Fahrradhelm muss gut passen und der Verschluss muss richtig schließen, Anmeldung rechtzeitig absenden (online auf dieser Website)

Für drumherum:

Dem Wetter angepasste Kleidung für den Aufenthalt vor- und hinterher herauslegen, Tasche/Rucksack packen mit evtl. Sonnenmilch, passende Luftpumpe für's Fahrrad, 4 Sicherheitsnadeln für die Startnummer (kommt an's T-Shirt), Handtuch, Duschzeug, evtl. persönliche Verpflegung (Imbiss und Getränke werden auch vom Veranstalter angeboten.)

Am Wettkampftag:

Morgens rechtzeitig aufstehen, normal frühstücken, pünktlich zur Veranstaltung kommen (ca. 1,5 Std. vor dem Start), bei der Anmeldung die Startunterlagen abholen, Startnummer am T-Shirt oder am Startnummernband befestigen, Fahrrad zusammen mit Helm und Sportschuhen in der Wechselzone abstellen.

Wichtige Regeln für die Teilnehmer:

Beachte immer die Anweisungen der Helfer. Sie weisen den Weg! Sei fair zu den anderen Teilnehmern. Halte beim Schwimmen deine Bahn ein. Der Fahrradhelm muss vor dem Beginn des Radfahrens auf dem Kopf und verschlossen sein. Innerhalb der Wechselzone muss das Rad noch geschoben werden, Du steigst erst außerhalb der Wechselzone auf das Rad. Auf der Radstrecke gilt die Straßenverkehrsordnung. Am Ende der Radstrecke vom Rad steigen und in die Wechselzone schieben. Sei auf der Laufstrecke vorsichtig. Du musst bis zum Wendpunkt laufen und dann ins Ziel.