

Deine ultimative Triathlon-Checkliste



Aus Erfahrung für deinen besten Tag.

Diese Liste nimmt dir den Kleinkram ab, gibt dir Struktur und das gute Gefühl, vorbereitet zu sein. Sie ist dein Helfer – gemacht, um dir den Kopf freizuräumen und Sicherheit zu geben. Sie sorgt dafür, dass du dich auf das konzentrieren kannst, was zählt: dein Rennen.

Einfach ausdrucken, anpassen, Haken setzen, loslassen, durchatmen. Du bist bereit.

MORGEN VOR DEM WETTKAMPF

- Einteiler und Chipband angezogen
- Trainingsanzug oder was Warmes drübergezogen
- Bequeme Schuhe
- Frühstück wie trainiert gegessen
- Sonnencreme auftragen
- Pulsuhr & Brustgurt an oder im Startbeutel
- Edding & Klopapier für alle Fälle eingepackt
- Letzter Snack eingepackt
- Getränk eingepackt
- Strecke auf dem Radcomputer
- Startunterlagen abgeholt + Beutel abgegeben
- Letzter Check T1 & T2 und Pfade eingepägt

SWIM - BEUTEL 1 FÜR START

- Schwimmbrille (+ Ersatz) und Antifog Spray
- Badekappe
- Neoprenanzug / Swimskin und ev. noch Vaseline
- Tüte zum Anziehen des Neo
- Schlappen zum Wegwerfen

BIKE - BEUTEL 2 FÜR T1

- Helm (geöffnet, auf dem Lenker)
- Radbrille (in den Helm legen)
- Radschuhe (offen) und Gummibänder
- Startnummernband mit Startnummer am Rad
- Socken & Wadenkompression (gerollt in Schuhe)
- Gels/Riegel & Getränke je nach Strecke
- Flasche mit Wasser für Füße, ev. Handtuch
- Radcomputer

*Je nach Veranstaltung müssen ev. alle Radgegenstände in den Beutel vor dem Wechselzelt

Ich seh dich strahlen.

© ALLEZ COACHING Julian Schepp

ERNÄHRUNG & AUSRÜSTUNG

- Pre-Race Ernährungsplan umgesetzt
- Gels/Riegel nach Disziplin sortiert
- Trinkflaschen gefüllt & ggf. eingefroren (bei Hitze)
- Startnummernband inkl. Startnummer vorbereitet
- Sicherheitsnadeln bereitgelegt (4 Stück)

BIKE-CHECK

- Gangschaltung geprüft und geladen
- Bremsen geprüft
- Reifendruck kontrolliert
- Ersatzset am Rad und vollständig
- Radcomputer geladen

RUN - BEUTEL 3 FÜR FÜR T2

- Lafschuhe
- Gels/Riegel (in Schuh legen)
- Kappe/Stirnband
- Sonnenbrille
- Laufuhr

*Je nach Veranstaltung müssen ev. alle Laufgegenstände in den Beutel vor dem Wechselzelt

NACH DEM WETTKAMPF - BEUTEL 4

- Wechselklamotten und Schuhe
- Handtuch, Duschgel, Deo, Creme, Gel
- Eiweißriegel/Shakes
- Blasenpflaster/Pflastermix
- Wasserflasche

RACE DAY MINDSET

- Halt dich an deinen Raceplan
- Lächeln nicht vergessen

Deine ultimative Triathlon-Checkliste



Ich seh dich strahlen.