

### Vor dem Rennen

- Wärmekleidung
- Wettkampfanzug (Einteiler/Zweiteiler)
- Getränk
- Riegel
- Ggf. Sonnencreme
- Einmalhandschuhe  
(kleine Reparaturen am Rad)
- Luftpumpe
- MP3 Player/Musik zur Einstimmung ☺

### Schwimmen

- Neoprenanzug
- Ggf. Schwimmanzug  
(Speedsuit bei Neo-Verbot)
- Schwimmbrille
- Silikon Bademütze
- Hautschutz (Body Glide o.ä.)

### Wechsel

- Handtuch
- Startnummernband + Sicherheitsnadeln
- Socken
- Ggf. Wechselbeutel/Plastiktüten

### Radfahren

- Rad
- Helm
- Radschuhe
- Radbrille/Sonnenbrille
- Ggf Handschuhe/Ärmlinge/Weste
- Haushaltsgummis/Klebeband
- Ersatz-Kit (Ersatzschlauch, Werkzeug)
- Trinkflaschen + Getränk
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung

### Laufen

- Lafschuhe
- Cappy/Visor
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung
- Ggf. Trinkgürtel
- Ggf. Baby-Puder

### Nach dem Rennen

- Wärmekleidung
- Mütze
- Bequeme Schuhe/Badelatschen
- Duschhandtuch

### Wichtiges

- Ggf. DTU-Startpass  
(nicht bei Sprint/Supersprint)
- Anmeldebestätigung
- Ausweis
- Geld
- Ggf. Zeitnahme – Chip

### Sonstiges

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ☺ !SPASS UND FREUDE! ☺

**Wir wünschen viel Spaß bei der Veranstaltung!**

Die Organisationsleitung des Seenland-Triathlons  
([www.seenland-triathlon.de](http://www.seenland-triathlon.de))