

BASE SPORT

WK-Morgen

Checkliste für die Wechselzone Säcke Mittel- und Langdistanz

Bike Sack

- Helm
- Brille
- Schuhe
- Socken
- kleine Wasserflasche zum Füsse säubern
- Handtuch zum trocknen
- Gel/Nahrung nach Schwimmen
- Nummernband
- Sonnencreme

Running Sack

- Schuhe
- Socken (wenn noch nicht an oder als Ersatz)
- Schuhlöffel
- Kopfbedeckung
- Gel, Flasche

Swimming Sack

- 2 Brillen (eine als Ersatz)
- Neopren (sofern erlaubt)
- Badekappe des Veranstalters
- Neopren Kopfbedeckung (sofern freigegeben)
- Gel, Wasser für vor dem Start
- Vaseline
- Flipflops oder Hotelschlappen

Streetwear Sack

- Kleider für danach
- Duschmittel/Shampoo/weitere Toilettenartikel
- Kühlende Salbe
- Supplements

Am Fahrrad

- Gänge durchgespielt - Sauber gemacht (bei Regen)
- kleiner Gang eingestellt
- Räder aufgepumpt
- Radcomputer synchronisiert, angestellt
- Nahrung (Gel, Riegel, Bidons...) angebracht

Sonstiges

- Ersatzschlauch Fahrrad
- Ersatzsonnenbrille
- Ersatznummernband
- Ersatzlaufschuhe