

BASE SPORT

WK-Morgen

Tipps & Checkliste für WK Morgen

Essen & Trinken, Medikamente

- 2-3h vor WK gefrühstückt
- Notwendige Medikamente eingenommen (z.B. Asthmaspray, Frauen: Verhütungsmittel)

Alles geladen?

- Sportuhr geladen?
- Radcomputer geladen?
- (elektronische) Gangschaltung geladen?

Falls Mittel- oder Langdistanz: Säcke abgepackt?

- Separate Checkliste gechecked "Triathlon Checkliste für die Wechselzone Säcke Mittel- und Langdistanz"

Kleidung

- Race Anzug
- Warme Kleidung für Anreise
- Chip