DEIN STARTERPAKET · EINSTEIGER

PACKLISTE

Am Abend vorher packen und abhaken – am Morgen ist dafür keine Zeit.

- [ ] **Fahrradhelm**
  Geprüft und mit Kinnriemen – schon beim Check-In auf dem Kopf und geschlossen
- [ ] **Fahrrad**
  Jedes verkehrstaugliche Rad ohne E-Antrieb. Im Einsteiger kein Zeitfahrequipment: keine Aerobars, kein Zeitfahrrad, kein Zeitfahrhelm, kein Scheibenrad
- [ ] **Wettkampfeinteiler**
  Ein Trisuit bleibt vom Start bis ins Ziel an. Im Einsteiger geht auch klassisch: Badehose oder Badeanzug zum Schwimmen
- [ ] **Shirt und Hose für Rad und Laufen**
  Ohne Einteiler ziehst du nach dem Schwimmen etwas drüber – auf dem Rad und beim Laufen muss der Oberkörper bedeckt sein (DTU-Sportordnung)
- [ ] **Schwimmbrille**
  Die Badekappe bekommst du von uns
- [ ] **Neoprenanzug, wenn erlaubt**
  Nur bei Wasser unter 22 °C – angesagt wird bei der Wettkampfbesprechung. Denk dran: Das Ausziehen kostet im Wechsel Zeit
- [ ] **Laufschuhe**
  Mit Schnellschnürung sparst du Zeit
- [ ] **Socken (optional)**
  Ohne bist du schneller, mit scheuert weniger – probier es im Training aus
- [ ] **Startnummernband**
  Oder Sicherheitsnadeln. Auf dem Rad Nummer hinten, beim Laufen vorne
- [ ] **Handtuch**
  Für deinen Platz in der Wechselzone
- [ ] **Trinkflasche**
  Am Rad – gerade bei Hitze
- [ ] **Sonnencreme**
  Wasserfest, vor dem Start
- [ ] **Wechselkleidung**
  Für danach – und zur After Race Party

BEKOMMST DU VON UNS

Startnummer, Zeitmesschip, Wettkampfbadekappe, Finishermedaille und Zielverpflegung mit Kuchen und Obst.

EIGENES

- [ ] _____
- [ ] _____

Stand 23. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

Alles zu deinem Wettkampf online
paradiestriathlon.de/q/9gana9

DEIN STARTERPAKET · EINSTEIGER

PACKLISTE

☐

Stand 23. November 2026 · Es gilt die Ansage bei der Wettkampfbesprechung.

Alles zu deinem Wettkampf online
paradiestriathlon.de/q/9gana9