DEIN STARTERPAKET · KIDS & JUGEND

PACKLISTE

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

- [ ] **Fahrradhelm**
  Geprüft, passend eingestellt und mit geschlossenem Kinnriemen – schon beim Check-In
- [ ] **Fahrrad**
  Verkehrstauglich, ohne E-Antrieb. Die Übersetzung nach den DTU-Vorgaben vorher einstellen
- [ ] **Badeanzug, Badehose oder Einteiler**
  Ein Einteiler bleibt bis ins Ziel an
- [ ] **Shirt und Hose für Rad und Laufen**
  Ohne Einteiler kommt nach dem Schwimmen etwas drüber – der Oberkörper muss bedeckt sein
- [ ] **Schwimmbrille**
  Die Badekappe bekommst du von uns
- [ ] **Laufschuhe**
  Mit Gummischnürsenkeln geht der Wechsel schneller
- [ ] **Startnummernband**
  Auf dem Rad Nummer hinten, beim Laufen vorne
- [ ] **Trinkflasche**
  Für vorher und danach
- [ ] **Handtuch**
  Für deinen Platz in der Wechselzone
- [ ] **Sonnencreme**
  Wasserfest, vor dem Start
- [ ] **Warme Sachen für danach**
  Nach dem Ziel wird es schnell kalt

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/fxzmds