DEIN STARTERPAKET · SPRINT

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**
  Technisch in Ordnung, ohne E-Antrieb. Bremsen und Reifen vorher prüfen
- [ ] **Wettkampfeinteiler**
  Bleibt vom Start bis ins Ziel an – auf dem Rad und beim Laufen muss der Oberkörper bedeckt sein
- [ ] **Schwimmbrille**
  Am besten eine zweite als Ersatz. Die Badekappe bekommst du von uns
- [ ] **Neoprenanzug, wenn erlaubt**
  Nur bei Wasser unter 22 °C – angesagt wird bei der Wettkampfbesprechung
- [ ] **Radschuhe (optional)**
  Wenn du mit Klickpedalen fährst – übe den Wechsel vorher
- [ ] **Laufschuhe**
  Mit Schnellschnürung sparst du Zeit
- [ ] **Startnummernband**
  Auf dem Rad Nummer hinten, beim Laufen vorne
- [ ] **Trinkflasche**
  Am Rad – gerade bei Hitze
- [ ] **Sonnenbrille (optional)**
  Schützt auf dem Rad vor Sonne, Wind und Insekten
- [ ] **Handtuch**
  Für deinen Platz in der Wechselzone
- [ ] **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/dr9sz7