

Tri Packliste

PRÄSENTIERT VON LIV

SWIM

- Neoprenanzug
(falls erlaubt/erforderlich)
- Tri Suit
- Schwimmbrille
(inkl. Ersatzbrille)
- Badekappe
- Anti-Reibungscreme /
Body Glide
- Handtücher
- Badeanzug optional
wenn kein Neo getragen
wird

BIKE

- Fahrrad
- Helm
- Fahrradschuhe
- Fahrradwerkzeug und Er-
satzteile (Multi-Tool, Reifenhe-
ber, Ersatzschlauch, CO2 Kar-
tuschen oder Pumpe)
- Wasserflaschen und
Trinksystem
- Fahrradkoffer oder -box
- Standpumpe oder
Minipumpe
- Fahrradcomputer/GPS, falls
verwendet
- Sonnenbrille Fahrrad
- Fahrrad-Verpflegung
(Gels, Riegel, etc.)

RUN

- Laufschuhe
- Laufsocken
- Cap oder Visier
- Sonnenbrille Laufen
- Laufuhr

VERPFLEGUNG

- Mahlzeiten und Snacks vor dem Rennen
- Ernährung am Tag des Rennens
(Gels, Riegel, Elektrolytgetränke)
- Trinksystem (Flaschen, Camelback usw.)
- Elektrolyt-Tabletten oder -Pulver
- Ernährung zur Regeneration nach dem
Rennen

WECHSELZONE

- Gummibänder
- Talkumpuder
- Handtuch
- Startnummernband

