



## Ankes Checkliste für die Triathlon Wechselzone

	In	Out
<b>Swim:</b>		
Badekappe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwimmbrille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neoprenanzug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Plastiktüte zum leichteren Anziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Melkfett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chip Transponder, evtl. Neopren-Klettband	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Bike:</b>		
Rennrad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Getränkeflaschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Werkzeug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ersatzschlauch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Luftpumpe am Rad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radbrille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radjacke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Socken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radschuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Startnummernband/Sicherheitsnadeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Run:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laufcap/Visor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laufschuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wechselzone:</b>		
Standluftpumpe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonnencreme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 kl. Handtücher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Getränke & Verpflegung für die Wechsel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 große Plastiktüten als Wetterschutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ziel:</b>		
Duschutensilien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duschhandtuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
trockene Kleidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bequeme Schuhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verpflegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>