

37.



PUMA®



HERZOMAN

PACKLISTE



0,2/0,4 km



10/20 km



2,5/5 km

PACKLISTE FÜR DEN PUMA HERZOMAN

Damit du an deinem Renntag nichts vergessen kannst, haben wir dir hier alle wichtigen Dinge nochmal zu einer Packliste zusammengeschrieben.

ALLGEMEINES:

- Ausweis
- Startunterlagen (Badekappe, Aufkleber, Startnummer)
- Ggf. Geld
- Zeitnahme-Chip/Transponder inkl Chipband (erhältst du am Schwimmstart)
- Ggf. Sportuhr
- Trisuit/Einteiler oder Sportkleidung (für Schwimmen, Radfahren und Laufen)
- Startnummernband/ Gummiband mit Sicherheitsnadeln zur Startnummernbefestigung
- 3 Wechselbeutel (Kleine Tasche oder Turnbeutel)

VOR DEM RENNEN

- Warme Kleidung
- Ggf. Sonnencreme
- Trinken & Verpflegung für vor dem Start (Banane, Riegel, Wasserfalsche etc.)

SCHWIMMEN

- Schwimmbrille
- ggf. Antifog-Spray
- Badekappe (erhältst du mit den Startnummernausgabe)
- Ggf. Ohrstöpsel / Nasenklammer

WECHSEL 1 / RADFAHREN

- Kleines Handtuch
- Startnummernband mit befestigter Startnummer
- Ggf. Socken
- Radschuhe/ Sportschuhe
- ggf. Haushaltsgummis (für Radaufstieg mit eingeklickten Schuhen)
- Helm (Pflicht!)
- Ggf. Brille
- Ggf. ergänzende Radkleidung bei kühlen Temperaturen, z.B Armlinge/Weste/Handschuhe
- Gefüllte Trinkflaschen und sonstige Verpflegung (Riegel/Gels etc.)
- Ersatz-/Reparatur-Kit / Werkzeug

WECHSEL 2 / LAUFEN

- Laufschuhe ggf. inkl. Schnellschnürsystem
- Socken (wenn nicht schon beim Radfahren angezogen)
- Visor / Cap / o Kappe
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung (falls notwendig)

NACH DEM RENNEN

- Warme
- Ggf. Mütze
- Bequeme Schuhe/Badelatschen
- Handtuch
- Duschzeug