

# Checkliste

## Triathlon Minden 2026



### Schwimmen

- Badekappe, falls nicht gestellt
- Schwimmbrille
- Badehose, Badeanzug oder Triathlonanzug
- Handtuch oder Microfasertuch
- Neu! Startnummernband, kann bei unserer Veranstaltung erworben werden

### Radfahren

- Fahrrad (gesäubert, funktionsgeprüft und konfiguriert gemäß Wettkampfbestimmungen – keine E-Bikes, Pedelecs)
- Radhelm
- Trinkflasche
- Radschuhe (falls vorhanden)
- Socken
- Wechselkleidung falls benötigt
- empfehlenswert: Tacho, Brille, Windjacke oder Weste (bei kalten Temperaturen), Ersatzschlauch, Luftpumpe, Reifenheber

### Lauf

- Laufschuhe
- Socken (falls nicht schon beim Wechsel auf das Rad angezogen)
- evtl. ein Cap zum Schutz bei viel Sonne
- Wechselkleidung falls benötigt

### nach der Veranstaltung

- Gute Laune
- etwas Zeit (gemeinsame Siegerehrung für alle Teilnehmer)
- Duschzeug

**Wir freuen uns auf Dich!**