

RAT RINGEN

Dumeklemmer Triathlon Ratingen

TRIATHLON

www.dumeklemmer-triathlon-ratingen.de

Keine Gewährleistung auf Vollständigkeit!

Checkliste	eingepackt
Triathlonanzug oder 2 Teiler	<input type="checkbox"/>
Startpass ab Schüler A	<input type="checkbox"/>
ggf. Chip	<input type="checkbox"/>
Sicherheitsnadeln	<input type="checkbox"/>
Startnummernband	<input type="checkbox"/>
Vereinsbekleidung	<input type="checkbox"/>
Wechselkleidung	<input type="checkbox"/>
Schuhe	<input type="checkbox"/>
Unterwäsche	<input type="checkbox"/>
Laufen	
Lauf-Cap	<input type="checkbox"/>
Kiste, Rucksack etc.	<input type="checkbox"/>
Turnschuhe	<input type="checkbox"/>
Schuhanzieher	<input type="checkbox"/>
Laufsachen (Hose, T-Shirt)	<input type="checkbox"/>
Socken	<input type="checkbox"/>
Vaseline	<input type="checkbox"/>
Rad	
Rennrad	<input type="checkbox"/>
Schlauch, ggf. Radmantel	<input type="checkbox"/>
Helm	<input type="checkbox"/>
Pumpe	<input type="checkbox"/>
Radflasche	<input type="checkbox"/>
Radschuhe	<input type="checkbox"/>
ggf. Radhandschuhe	<input type="checkbox"/>
ggf. Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>
Für Schüler und Jugendliche	<input type="checkbox"/>
Vor dem Einchecken, Ablaflänge beachten und kleinster Gang. Nach dem Einchecken wieder auf größeren Gang schalten.	
Schwimmen	
Triathlonanzug/Badehose/ -anzug	<input type="checkbox"/>
Chlorbrille und Ersatz-Chlorbrille	<input type="checkbox"/>
Badekappe	<input type="checkbox"/>
Badeschlappen	<input type="checkbox"/>
Handtuch	<input type="checkbox"/>
Neoprenanzug für See	<input type="checkbox"/>
Ohrstöpsel	<input type="checkbox"/>
sonstiges	
Trinken	<input type="checkbox"/>
Bananen, Müsliriegel	<input type="checkbox"/>
ggf. 1.HilfePack	<input type="checkbox"/>
Sonnencreme	<input type="checkbox"/>
Taschentücher	<input type="checkbox"/>