

Vorher

- Start-Unterlagen
- Startpass, Perso, Geld, Portmonee, Handy
- Pulsuhr einstellen
- Sonnencreme
- Brustwarzen abkleben**
- Anfahrt planen, Adresse für Navi
- Medikamente / Atteste
-

Tasche Kleinkram

- Startpass, Perso, Geld, Portmonee, Handy
- Start-Unterlagen
- Startnummernband
- Tempotücher
- Buff-Tuch
- Medikamente / Inhalator / Atteste
- Radbrille
- Müllbeutel
-

Rad

- (Wettkampf-)Laufräder drin?!
- Schläuche 1 2, CO₂-Patrone, Deckenheber
- Werkzeug, Pumpe!!!**
- 11-21 / 12-23 / 12-25?! 39 / 42?!
- Aufpumpen!!
- Radschuhe + Gummiringe!!!
- Rad-Handschuhe
- (Aero)-Helm
- Sonnencreme
- Radbrille!!!
- Radflasche 1 , 2 , 3
- Riegel / Gel
- Startnummernband + Nr.
-

Tasche Fach

- Laufschuhe mit
 - Gel / Riegel / Trinkflasche
 - Laufsocken
 - Schuhlöffel
- Radschuhe + Gummiringe!!!
- warmes Trikot
- Helm
- kleines Handtuch 1 2
- Handtuch, Duschzeug, Schlappen
- Klamotten nachher
- Fahrradschloss
-

Essen / Trinken

- Toast-Brote für vorher: __ : __ Uhr
- Vorglüh-Flasche/Riegel/Geel
- Radflasche 1 , 2 , 3
- Riegel / Gel
- Laufen: Gel / Trinkflaschen
-

Tasche Fach Schwimmen

- Medikamente / Inhalator
- alte Sonnenbrille (1EUR-Shop)
- Vorglühflasche/Riegel/Geel
- Sonnencreme
- Tempotücher
- Uschi-Puls-Gurt
- Socken oder Badeschlappen (1EUR-Shop)
- Chip mit Band
- Einteiler, Reisverschl. abgeklebt?!
- Neo
- Kappe
- Schwimmbrille (richtige Gläser?!)
-

Vorher

- Start-Unterlagen
- Startpass, Perso, Geld, Portmonee, Handy
- Pulsuhr einstellen
- Sonnencreme
- Brustwarzen abkleben**
- Anfahrt planen, Adresse für Navi
- Medikamente / Atteste
-

Tasche Kleinkram

- Startpass, Perso, Geld, Portmonee, Handy
- Start-Unterlagen
- Startnummernband
- Tempotücher
- Buff-Tuch
- Medikamente / Inhalator / Atteste
- Radbrille
- Müllbeutel
-

Rad

- (Wettkampf-)Laufräder drin?!
- Schläuche 1 2, CO₂-Patrone, Deckenheber
- Werkzeug, Pumpe!!!**
- 11-21 / 12-23 / 12-25?! 39 / 42?!
- Aufpumpen!!
- Radschuhe + Gummiringe!!!
- Rad-Handschuhe
- (Aero)-Helm
- Sonnencreme
- Radbrille!!!
- Radflasche 1 , 2 , 3
- Riegel / Gel
- Startnummernband + Nr.
-

Tasche Fach

- Laufschuhe mit
 - Gel / Riegel / Trinkflasche
 - Laufsocken
 - Schuhlöffel
- Radschuhe + Gummiringe!!!
- warmes Trikot
- Helm
- kleines Handtuch 1 2
- Handtuch, Duschzeug, Schlappen
- Klamotten nachher
- Fahrradschloss
-

Essen / Trinken

- Toast-Brote für vorher: __ : __ Uhr
- Vorglüh-Flasche/Riegel/Geel
- Radflasche 1 , 2 , 3
- Riegel / Gel
- Laufen: Gel / Trinkflaschen
-

Tasche Fach Schwimmen

- Medikamente / Inhalator
- alte Sonnenbrille (1EUR-Shop)
- Vorglühflasche/Riegel/Geel
- Sonnencreme
- Tempotücher
- Uschi-Puls-Gurt
- Socken oder Badeschlappen (1EUR-Shop)
- Chip mit Band
- Einteiler, Reisverschl. abgeklebt?!
- Neo
- Kappe
- Schwimmbrille (richtige Gläser?!)
-