

### 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, CO<sub>2</sub>-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, CO<sub>2</sub>-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?!)
-