

## Für den Wettkampf

- Startnummernband
- Sicherheitsnadeln (zum Befestigen der Startnummern am Startnummernband)
- Wettkampfbekleidung (Schwimmanzug, wichtig Oberteil, auch bei den Jungs)
- Badekappe (Wird meist vom Veranstalter gestellt)
- Schwimmbrille
- Kleines Handtuch (muss während des Wettkampfes immer in der Box liegen)
- Laufschuhe (1 Paar für die Wechselzone, 1 Paar zum Einlaufen)
- Wichtig: Wechselraumbox (vom BWTV zugelassen)
- Rennrad (unbedingt Abrolllängen beachten!)
- Fahrradhelm (Wichtig: unbeschädigt mit gültigem CE-Prüfzeichen. Helmsitz überprüfen!)
- Eventuell Fahrradbrille

## Vor dem Start

- Ruhe bewahren, eure Trainer und/oder Betreuer helfen euch gerne.
- Rechtzeitig die Wettkampfunterlagen holen.
- Wichtig: Startnummer am Band befestigen (Am besten mit 3 Sicherheitsnadeln).
- Wichtig: Transponder (für elektronische Zeitmessung) oberhalb des Knöchels anbringen.
- Wichtig: Startnummernaufkleber an Rad, Helm und Wechselraumbox anbringen.

## Nach dem Wettkampf

- Trinken, Kleinigkeit essen
- Duschhandtuch etc.
- Trockene Kleidung, Mütze
- Vereinskleidung anziehen
- Für Siegerehrung bereithalten. Die Plätze 1-6 werden geehrt!