

## Ein paar Tips

(„Ggf.“ steht für „gegebenenfalls“ und bedeutet, dass ihr selbst entscheiden müsst, ob ihr dieses Utensil braucht; **fett** gedruckte Sachen sind absolut notwendig!)

Am Turnplatz richten wir unsere 2. Wechselzone (Übergang Rad → Laufen) ein. Dort wird deponiert:

- **Laufschuhe**, sofern nicht schon damit Rad gefahren wird.
- **Laufshirt**, sofern nicht schon damit Rad gefahren wird.
- **Laufhose**, sofern nicht schon damit Rad gefahren wird.
- Ggf. Mütze.

Ausserdem sollte dort eine Tasche mit Duschzeugs und trockener Kleidung abgestellt werden (nach dem Wettbewerb besteht die Möglichkeit zu duschen).

Danach fahren wir mit dem Rad in vollständiger Rad-Ausrüstung ans Schwimmbad. Für das Radfahren benötigt man:

- **Rad** (klar! Rennrad, Mountainbike, Citybike – egal, aber es sollte funktionstüchtig sein, vor allem sollten die Bremsen funktionieren. Eine gereinigte und geölte Kette, eine saubere Schaltung und aufgepumpte Reifen sollen Gold wert sein!)
- **Helm** (ganz wichtig! **Ohne Helm kein Start!**)
- Ggf. **Radschuhe** (das können auch schon die Laufschuhe sein)
- **Radhose** (mit denen man ggf. auch laufen kann!)
- **Radshirt** (mit dem man ggf. auch laufen kann!)
- Ggf. Radbrille
- Ggf. Strümpfe
- Ggf. Radhandschuhe
- Ggf. Windjacke
- Ggf. Radflasche mit Inhalt
- Ggf. Luftpumpe, Ersatzschlauch, Reifenheber, Flickzeug oder Handy!
- **Startnummer** (am besten an einem Startnummernband befestigt oder am Shirt)

Ans Schwimmbad nehmen wir dann nur unsere Schwimmsachen mit:

- „**grosse Tüte**“ (Plastik oder Stoff – keine Kiste!) zum Transport der Schwimmsachen
  - **Badehose / Badeanzug** (kein Neoprenanzug, da kaum jemand einen haben dürfte)
  - **Handtuch** zum Abtrocknen
  - Ggf. Schwimmbrille
  - Ggf. Bademütze (gegen Kälte und Wasser in den Ohren)
- (Flossen, Schnorchel und ähnliche Hilfsmittel sind natürlich nicht erlaubt!)

In der 1. Wechselzone (Übergang Schwimmen → Rad) im Schwimmbad können wir dann unsere Schwimmsachen anziehen (ggf. kann das „Umkleidezelt“ benutzt werden) und unsere Radklamotten am Rad zusammen mit der „großen Tüte“ ablegen.

Nach dem Schwimmen müssen die Schwimmsachen in die „große Tüte“ gestopft werden, damit sie ins Ziel transportiert werden können. Für lose „herumliegende“ Gegenstände kann keine Verantwortung übernommen werden.

Nach dem Radfahren, das wieder am Turnplatz endet, nehmt ihr euren Laufbeutel, zieht euch ggf. um und stopft eure nicht mehr benötigten Radutensilien, soweit möglich, in den Laufbeutel (Brille, Windjacke, Handschuhe...)