

# ROOKIE-CHECKLISTE

## Vor der Anreise:

- Schau Dir den Zeitplan an und erstelle Dir einen Plan, wann Du was erledigen möchtest
- Lies Dir die Wettkampfinformation/Wettkampfbesprechung durch (Homepage unter Infos >Wettkampfinformationen)
- Prüfe Deine Daten in der Startliste (Startnummer, Check-In, Startzeit etc.)
- Prüfe, ob Du alle Deine Wettkampfutensilien eingepackt hast (Neo, Radhelm, Lafschuhe etc.)
- Neu im Triathlon? Tipps für den Einstieg findest Du [hier](#)



## Anreise zum Event

### Hole Dir Deine Startunterlagen ab:

- Prüfe, ob alle Inhalte in Deinen Startunterlagen vorhanden sind:
  - Startnummer
  - Timing-Chip
  - Aufkleber für Rad, Helm und After-Race-Beutel
  - After-Race-Beutel
  - Athletenbändchen
  - Badekappe

Falls etwas fehlen sollte, melde Dich am Trouble Desk

Falls Du noch Fragen zum Wettkampf hast, melde Dich beim Infopoint

### Bereite Dich für den Check-in vor:

- Platziere die Aufkleber auf Deinem Fahrrad, Helm und Beutel
- Führe einen finalen Check an Deinem Rad durch (Reifendruck, Funktion der Bremsen, etc.)
- Packe alle Wechsel-Utensilien für die Wechselzone in den dafür vorgesehenen Beutel (Radschuhe, Lafschuhe, Handtuch, Sonnenbrille, Startnummernband/Sicherheitsnadeln etc.)
- Beachte die Check-in-Öffnungszeiten!

Begib Dich zum Check-in



**Beim Check-in werden die Kampfrichter/innen Dein Rad auf Wettkampftauglichkeit prüfen. Hierbei halten sie sich stets an die Vorgaben der [DTU Sportordnung](#). Der Fahrradhelm muss beim Check-in geschlossen getragen werden!**

- Bringe Dein Rad an den für Dich in der Wechselzone vorgesehenen Wechselplatz
- Richte Dir Deinen Wechselplatz ein



### RACE-DAY!

- Vergiss nicht Deinen Timing-Chip, Deine Schwimmsachen und Deinen After-Race-Beutel

#### Vor dem Start:

- Prüfe ein letztes Mal Deine Wechselutensilien in die Wechselzone
- Gib Deinen After-Race-Beutel rechtzeitig ab (Zeitplan beachten!)
- Begib Dich zum Start und wärme Dich auf

Let's get started! Viel Spaß bei Deinem ersten Triathlon!



### Nach dem Rennen:

- Stärke Dich im Nachzielbereich! Hier gibt es Getränke, Obst und Backwaren
- Hole Dir Dein Finisher-Shirt (falls vorbestellt) ab. Wenn Du ein Finisher-Shirt vorbestellt hast, findest Du die von Dir bestellte Größe auf deiner Startnummer
- Hole Deinen After-Race-Beutel ab
- Checke Dein Rad aus der Wechselzone aus (Wichtig: Gib Deinen Timing-Chip am Check-out ab!)