



## Checkliste - Was brauchst Du am Renntag!

### **STARTUNTERLAGENAUSGABE**

- Personalausweis/Reisepass
  - Melde- und/oder Abschlussbestätigung
  - Formular Haftungsausschluss und Datenschutzerklärung (Original unterschrieben)
- Vollmacht bei Abholung für eine andere Person
- bestellte Extras -> Radbekleidung abholen

### **NACH WITTERUNGSVERHÄLTNISSEN**

- Arm- und/oder Beinlinge
- Unterhemd
  - Regenjacke
  - Windweste
- Überschuhe
  - Sonnenbrille
  - Sonnenschutz (z.B. Sonnencreme)

### **STARTVORBEREITUNG**

- funktionstüchtiges, sicheres Fahrrad
  - Beachtung Reglement Materialliste - Entfernung nicht erlaubter Teile/Anbauten
  - Helm
  - Radbekleidung
  - Radschuhe
  - Socken
  - Luftpumpe, ggsf. Ersatzschlauch für unterwegs
  - Startnummer(n) inkl. Sicherheitsnadeln und Kabelbinder
  - Wo ist mein Startblock?
  - Wann werde ich aus dem Rennen genommen bzw. schließt die Rennstrecke?

### **FÜRS RENNEN**

- Ersatzschlauch
- kleine Luftpumpe
- Energie-Riegel/Gel
- 2 Trinkflaschen
- Fahrradcomputer
- GPS-Tracking angemeldet/eingeschaltet (falls Service angeboten wird)

### **NACH DEM RENNEN**

- mögliche Coupons einlösen
- Urkunde / Medaille abholen
- Handtuch/ Duschgel
- frische Kleidung
- Mütze

## Tipps fürs Rennen

## Wichtige Handzeichen -> Seite 2

# Wichtige Handzeichen



**ACHTUNG/STOPP**  
Flache Hand  
nach oben strecken



**HINDERNIS  
AUF DER STRECKE**  
Mit dem Finger  
auf den Boden zeigen



**IN EINER REIHE  
FAHREN**  
Zeigefinger  
nach oben strecken



**ABSTAND FORDERN**  
Flache Hand  
hinter dem Rücken



**FLÄCHIGES HINDERNIS  
AUF DER STRECKE**  
Mit der flachen Hand  
auf den Boden zeigen



**IN ZWEI REIHEN  
FAHREN**  
Zwei Finger  
nach oben strecken