

## Wettkampf - Checkliste

Spikes (falls vorhanden)	
Ersatznägel für Spikes	(hat der Trainer nur begrenzt lagernd ;-))
Sicherheitsnadeln (für die Befestigung der Startnummer)	(hat der Trainer nur begrenzt lagernd ;-))
Klebeband zur Anlaufmarkierung	(hat der Trainer nur begrenzt lagernd ;-))
Startgeld	Das, auf den Ausschreibungen vermerkte, Startgeld gilt immer pro Disziplin (außer bei Mehrkämpfen) und muss dem Trainer vor Wettkampfbeginn gegeben werden.
Vereinstrikot / Wettkampfkleidung (falls vorhanden)	
Getränke (Wasser) mindestens 1l	
Snack für Zwischendurch (Müsliriegel, Brötchen, Apfel etc.)	
Dem Wetter entsprechende Kleidung (Jacke, Mütze, Handschuhe, auch im Sommer zusätzlich eine lange Hose etc.)	Das Warmhalten der Muskulatur ist elementar wichtig für gute Wettkampfleistungen!!!
MP3-Player o.ä. für kleine Pausen zwischendurch	
Spaß und Motivation	Ohne geht's nicht ;D