

Wettkampf - Checkliste

Spikes (falls vorhanden)	Tipps für den Kauf findet ihr auf unserer Homepage https://www.leichtathletikverein-badhonnef.de/unser-verein/lvb-kollektion-spikes/
Ersatznägel für Spikes + Spikesschlüssel	(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 ;-))
Vereinstrikot / Wettkampfkleidung (falls vorhanden)	Tipps für den Kauf findet ihr auf unserer Homepage https://www.leichtathletikverein-badhonnef.de/unser-verein/lvb-kollektion-spikes/
Getränke (Wasser) mindestens 1 Liter	Mit möglichst wenig Kohlensäure
Snack für Zwischendurch (Müsliriegel, Brötchen, Apfel, Bananen 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!!!
Spaß und Motivation	Ohne geht's nicht ;D