

„Ist alles in der Wettkampftasche?“

SERVICE 1: Checkliste für die Wettkampftasche als Kopiervorlage

- genaue Anschrift, Anfahrtsskizze zur Wettkampfanlage
- Getränke (Plastikflaschen, gut verschließbar, Mineralwasser oder Apfelsaft-schorle, nicht zu hoher Fruchtsaftanteil)
- Sportbekleidung**
 - Trainingsanzug
 - Sweatshirt
 - Einlaufschuhe
 - Spikes bzw. Spezialschuhe, Dornen zum Wechseln
(ggf. unterschiedliche Länge),
 - Socken zum Wechseln
- Regenschutz**
 - Schirm
 - Regenbekleidung (Jacke und Hose möglichst wasserdicht)
- Sonnenschutz**
 - Sonnencreme [Lichtschutzfaktor entsprechend Hauttyp, Vorbräunung und Dauer der Sonnebestrahlung, sicherheitshalber SSF 20]
 - Sonnenbrille
 - Kopfbedeckung
- Sitzgelegenheit (Kissen, Decken, Picknickdecke)**
- Verpflegung** (leicht verdaulich, kein kurzfristiger Zuckerschock, keine Süßig-keiten)
- Nadeln für Startnummer
- spezielle Ausrüstung (Lappen zum Säubern von Wurf- /Stoßgeräten, Staffel-stäbe, Disken, Speer usw.)
- Kreide/Klebeband/Klötzchen für Ablaufmarkierungen
- Leichtathletikbüchlein (mit Angaben zu Anlaufmarken, Stablängen und -här-ten, Bestleistungen, Qualifikationsleistungen, Terminen – s. Info 3), Schreib-zeug
- Plan mit Aufwärmprogramm (individuell oder Gruppe)
- Foto-/Filmzeug
- Pflaster, Gel-Kissen, Papiertaschentücher
- Duschzeug, Handtücher
- Telefonnummern, Handy
- Materialien für Wettkampfpausen
- _____
- _____
- _____
- _____