

Das gehört in die Wettkampftasche - eine kleine Checkliste -

- ✓ Spikes (falls vorhanden)
- ✓ Turnschuhe
- ✓ ausreichend Wasser zum Trinken
(TIPP: Im Wettkampf trinken die Kinder normalerweise erheblich mehr als im Training. Wenn möglich bei Wasser mit wenig Kohlensäure verbleiben, zu viel Kohlensäure und süße Getränke verursachen unter hoher Belastung Übelkeit).
- ✓ Trainingsanzug o.ä. zum Überziehen in Pausen
- ✓ Kleinigkeiten zum Essen
(TIPP: Vornehmlich leichte Speisen, die nicht schwer im Bauch liegen.
Energiebombe Nummer 1: Banane!)
- ✓ 4 Sicherheitsnadeln für die Startnummer

Zusätzlich sind je nach Wetter mitzubringen:

- ✓ Sonnencreme
- ✓ Kappe/ Sonnenhütchen o.ä.
- ✓ Regenjacke und -hose
- ✓ Wechselklamotten
(TIPP: Wettkämpfe werden nur bei extremen Wetterbedingungen abgebrochen. Bei Regen sollte daher damit gerechnet werden, dass die Kinder nach einzelnen Disziplinen nasse Füße [oder mehr] haben).
- ✓ Decke

→ Handynummer des Trainers/der Trainerin nicht vergessen!!!