

# Wettkampf-Checkliste



## Kleidung:

- Gaselan T-Shirt
- Jacke/dünner Pullover
- Spikes!
- Basecap
- Regenjacke
- kurze enge Hose
- lange Hose
- Wechselsocken
- zusätzlich bei Crossläufen bzw. kälteren Temperaturen
  - dünne Handschuhe
  - dünnes Halstuch
  - dünne Mütze oder Stirnband
  - lange enge Hose

## Verpflegung:

- belegte Stulle, Brötchen und Co.
- (gesunde) Snacks
- Wasser (ggf. mit Geschmack), isotonische Getränke, evtl. Tee (Crosslauf)
- (Kuchen, Bockwurst usw. meist auch an der Wettkampfstätte erhältlich)

## Zubehör:

- mind. 4 Sicherheitsnadeln (für Startnummern)
- (Picknick-)Decke
- evtl. Campingstuhl
- Regenschirm
- Sonnencreme
- Anlaufmarkierung Weitsprung (Klebeband, "Anlaufmarkierung" aus Metall)

## Sonstiges:

- 1 Stunde vor dem erstem Start vor Ort sein!
- Crosslauf: 40 min vor Start vor Ort sein

