



Checkliste für Wettkämpfe & Tests

Was muss ich alles an einem Wettkampf oder Test dabei haben?

- Schlittschuhe (die Eisen sollten am Vorabend kontrolliert werden)
- Kürmusik: 2 Zurückgespulte Kassetten oder 2 CD (beschriftet mit Namen und Club)
- Lizenz (nur bei SEV-LäuferInnen)
- Das Kürkleid oder der Küranzug am Bügel in einer Kleiderhülle mitbringen
- Hautfarbiger Body
- Strumpfhose und Ersatzstrumpfhose
- Trainerjacke oder Clubjacke zum Einlaufen
- Handschuhe zum Einlaufen

- Springseil zum Aufwärmen
- Turnschuhe und Trainerhosen zum Aufwärmen
- Trinkflasche

- Necessaire (Bürste, Haarspangen, Gümmeli, Haarlack, Schminke, Taschentücher, Verbandszeug, Nähzeug)
- Schraubenzieher
- Evtl. Spiele oder Bücher mitnehmen um Wartezeiten zu überbrücken
- Warme Kleider und Schuhe für nach dem Wettkampf (Wartezeit Rangverkündigung)
- Glücksbringer nicht vergessen!

- **Die Läufer/Innen sollten 60 Minuten vor dem Start bereit sein.**
- **Bitte Anfahrtszeit, Aufwärmen, Einturnen, Anziehen, Frisieren und Schminken einberechnen, damit die Läufer/Innen genügend Zeit haben, sich mental auf den Wettkampf vorzubereiten.**



Viel Glück!