

# Materialliste für einen Wettkampf

## Allgemein:

- Laufschuhe
- Nagelschuhe / Disziplinspezifische Schuhe
- Ersatznägel und Schlüssel
- Geräte
- WK-Dress und Vereinskleider
- Kreide, Klebeband und Stecknadel (im Regen kann damit das Klebeband befestigt werden)
- Lizenz
- Ausschreibung / Zeitplan
- Duschsachen und Badetuch
- Esswaren und Getränke
- Uhr
- Theorieheft / eigene Notizen
- Geld
- Evtl. Handy
- evtl. Magnesium
- Evtl. Terraband, Springseil, Blackroll

## Bei Sonnigem Wetter zusätzlich:

- Sonnencreme
- Sonnenhut
- Schirm
- Sonnenbrille
- Evtl. Lappen um sich mit kaltem Wasser zu kühlen



## Bei Regen / kaltem Wetter zusätzlich:

- Regenhose und Regenjacke
- Evtl. Hut (Sonnenhut, spezieller Hut)
- Regenschirm
- Frische Socken, Unterwäsche und Ersatzkleider
- Stülpen, Kappe, Pulswärmer
- Plastiksack / Stuhl
- Wolldecke
- Tuch für Geräte



## Ein kleines Nessesär mit:

- Pflaster / Tape
- Salbe
- Sicherheitsnadel
- Haargummi
- Für Frauen o.B.