

CHECKLIST voor wedstrijden

Je gaat naar een wedstrijd en neemt mee

Onmisbaar :

- ☞ loopschoenen
- ☞ spikes (als je die hebt)
- ☞ clubtenue (oranje broek en wit shirt)
- ☞ trainingspak
- ☞ speldjes (minstens vier) om je startnummer op je shirt te spelden
- ☞ eten & drinken (lunchpakket)
- ☞ tape of krijt (voor je aanloop bij hoog, ver of estafette)
- ☞ regenkleding
- ☞ droge sokken
- ☞ droge kleren
- ☞ droge schoenen

Bij mooi weer

- ☞ petje (tegen de zon en tegen de regen)
- ☞ zonnebril
- ☞ zonnebrandcrème

Altijd handig (of voor de gevorderde atleet):

- ☞ paraplu (zo groot mogelijk, handig bij warmte en bij regen)
- ☞ klein geldbedrag om eventueel iets te drinken en/of te eten te kopen
- ☞ muziekje, strips, spelletjes (om de eventuele "dode" momenten te vullen)
- ☞ waterfles, bidon, plantenspuit (als het heel warm is)
- ☞ een handdoek

Ouders:

- ☞ Klapstoel, paraplu/parasol (groot), tentje, pen & papier, krant, koffie
- ☞ Fototoestel
- ☞ Enthousiasme om aan te moedigen