

<b>CHECKLIST DEELNAME OUTDOOR WEDSTRIJDEN</b>	<b>OK?</b>
<b>KLEDIJ:</b>	
Singlet - Topje	
Borstnummer en eventueel 4 veiligheidsspelden	
Wedstrijd short –broekje (best stretch)	
Lange stretch of trainingsbroek, trainingsvest of trui voor opwarming en na de wedstrijd	
Regenkledij en paraplu bij mogelijk slecht weer	
<b>SCHOEISEL:</b>	
Spikes 6mm nagels (spurt –ver – hoog – speer), kogelstoten	
<b>ETEN – DRINKEN:</b>	
Genoeg water - sportdrank	
Eten: boterhammen – pasta .....	
Fruit (banaan, druiven enz.)	
Noten – rozijnen – Energierepen – druivensuiker voor kleine honger	
<b>ALLERLEI:</b>	
Voor ver: markeertape – rolmeter – aanloopafstand (best in gsm zetten!)	
Fleece deken voor verspringers/kogelstoters	
Zakgeld: indien je ter plaatse eten/drank wil kopen	
<b>TIPS:</b>	
Op tijd op wedstrijd zijn: stress toestanden vermijden! Minimum 1u15 voor uw 1 <sup>ste</sup> discipline	
Ten laatste aanmelden aan de wedstrijdtafel aan de inkom 45 minuten voor begin van uw wedstrijd. Borstnummer bij de hand houden	
Sporttas met waardevolle voorwerpen (Gsm, geld enz.) niet onbeheerd achterlaten. Zeker in de opwarmingszone. Indien mogelijk afgeven aan ouder of trainer	
Hou er rekening mee dat de starturen kunnen veranderen en de meeting ook kan uitlopen bij veel deelnemers!	
Indien mogelijk alles <b>naammerken</b> : kledij, spikes, loopschoenen, sportzak-rugzak.....	
<b>OPWARMING:</b>	
Voor al de disciplines geldt een uur op voorhand beginnen op te warmen.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 toeren warming-up</li> <li>- Stretchen</li> <li>- Technische oefening</li> <li>- Specifieke oefeningen: bij horde wedstrijd, startjes uit startblok bij de loopnummers, sprong technische oefeningen bij sprong disciplines enz.</li> </ul>	

**We proberen ook zoveel als mogelijk te carpoolen en proberen hiervoor op voorhand af te spreken.**

**Inschrijven voor wedstrijden MOET via [atletiek.nu](http://atletiek.nu)!**

**Best voorafgaand even bespreken met de trainers.**