

CHECKLIST DEELNAME INDOORMEETINGS	OK?
KLEDIJ:	
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	
SCHOEISEL:	
Spikes 6mm nagels (spurt –ver – hoog – speer), kogelstoten	
ETEN – DRINKEN:	
Genoeg water - sportdrank	
Eten: boterhammen – pasta	
Fruit (banaan, druiven enz.)	
Noten – rozijnen – Energierepen – druivensuiker voor kleine honger	
ALLERLEI:	
Voor ver: markeertape – rolmeter – aanloopafstand (best in gsm zetten!)	
Fleece deken voor verspringers/kogelstoters	
Plooiestoel voor verspringers (niet in Hoboken)	
Zakgeld: indien je ter plaatse eten/drank wil kopen	
TIPS:	
Op tijd op wedstrijd zijn: stress toestanden vermijden! Minimum 1u15 voor 1 ^{ste} 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 naammerken : kledij, spikes, loopschoenen, sportzak-rugzak.....	
OPWARMING:	
Voor al de disciplines geldt een uur op voorhand beginnen op te warmen.	
<ul style="list-style-type: none"> - 3 toeren warming-up - Stretchen - Technische oefening - Specifieke oefeningen: bij horde wedstrijd, startjes uit startblok bij de loopnummers, sprong technische oefeningen bij sprong disciplines enz. 	
Tijdig aanmelden voor start van je discipline:	
<ul style="list-style-type: none"> - Loopnummers 10' voor uw proef onderaan doorgang naar piste waar ze je zullen afroepen. - Andere disciplines: 30' op voorhand klaar staan om enkele worpen te doen of aanloopafstand bij verspringen af te meten en enkele test sprongen te doen. 	