

CHECKLIST DEELNAME (OUT) INDOOR WEDSTRIJDEN	OK?
AANMELDEN:	
Eerste werk bij aankomst u aanmelden boven aan de inkom! Ten laatste 50' voordat je wedstrijd begint. Borstnummer bij de hand houden	
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	
Regenkledij en paraplu bij mogelijk slecht weer	
SCHOEISEL:	
Spikes 6mm nagels (spurt –ver – hoog), werpschoenen 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	
Zakgeld: indien je ter plaatse eten/drank wil kopen	
Opvouwbaar stoeltje voor eventjes te rusten tss je pogingen bij kampnummers! Er zijn niet altijd stoelen banken voorzien!	
TIPS:	
Op tijd op wedstrijd zijn: stress toestanden vermijden! Minimum 1u15 voor uw 1 ^{ste} discipline	
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.	
Opwarmen gebeurt op de indoor piste onder de tribune	
Neem al je gerief mee naar beneden dat je nodig hebt voor de wedstrijd. Spikes, drinken, singlet-topje enz.	
Indien nodig niet vergeten naar het toilet te gaan voor je wedstrijd	
Op tijd aanmelden aan de callroom: voor de loopnummers 5 minuten voor je wedstrijd en voor de kampnummers 25 minuten. Word normaal gezien ook afgeroepen	
- 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.	