



Infos für das Wettkampfteam

1. Regelmäßiges Training sollte selbstverständlich sein. Sollte es mal nicht gehen, z.B. wegen Krankheit, Schule usw., bitte beim Trainer abmelden.
2. Informationsaustausch der einzelnen Gruppen organisieren. Besteht bereits eine Whats-App Gruppe?
3. Rechtzeitig zum Wettkampf anmelden. Ansonsten fallen teure Nachmeldgebühren an, die dann vom Athleten übernommen werden müssen.
4. Nur ausgeruhte Athleten können ihre Leistung abrufen! (früh schlafen gehen)
5. **Der Wettkampftag:**
 - bei Krankheit oder sonstiger Verhinderung so früh als möglich abmelden
 - ca. 1 ¼ Stunden vor Wettkampfbeginn da sein (aktueller Zeitplan findet sich beim Veranstalter im Internet oder über unsere Homepage)
 - die Startnummer und Stellplatzkarten müssen abgeholt werden, dies wird meistens von den Trainern übernommen.
 - 1 Stunde vor Wettkampfbeginn muss die „Stellplatzkarte“ abgegeben werden oder sich auf der „Starterliste“ abgehakt werden.
 - erfolgt dies nicht rechtzeitig ist der Wettkampf beendet, deshalb ist ein frühes und pünktliches Erscheinen absolut notwendig
 - dies gilt im besonderen Maße auch für alle Teamwettbewerbe, ist eine Mannschaft nicht vollständig verliert das ganze Team.
6. **Was gehört in die Sporttasche !**
 - Wettkampfbekleidung mit FCK Logo (kurze Hose, evtl.lange Hose, Trikot, Trainingsanzug, Pulli) (wichtig !! bitte Namen rein schreiben)
 - Wechselkleider, Ersatzstrümpfe etc.
 - Turnschuhe
 - Spikes (auch an den Spikeschlüssel denken)
 - Sicherheitsnadeln (zum Befestigen der Startnummer)
 - Getränke (z.B. Mineralwasser, stilles Wasser, Sportgetränk)
 - kleiner Snack (z.B. Banane, Müsliriegel)
 - Sonnenschutz (Kappe, Sonnencreme, Schirm)
 - Regenschutz (Kappe, Regenkleidung, Regenschirm)
 - evtl. Decke, Schlafsack zum warmhalten
 - kleines Taschengeld (z.B. für Kuchen, Würstchen etc.)
7. Ergebnisse, Berichte und Fotos
Wir sind bemüht alle Ergebnisse, die uns übermittelt werden, schnellst möglich auf unserer Homepage zu veröffentlichen. Gerne nehmen wir Berichte und Fotos von Wettkämpfen oder sonstigen Veranstaltungen für unser Homepage entgegen. (pressewart@fck-leichtathletik.de)

