

## **Kurzanleitung**

### **Alles Wissenswerte auf einen Blick...**

1. Die Mehrzahl der Wettkämpfe können unter <http://www.blv-sport.de/index.php?id=224> in der Rubrik „Wettkampfsport“ angeschaut werden. Bei Suche einfach entsprechenden Monat wählen und auf „Suchen“ klicken. Ergebnisse werden unterhalb angezeigt.
2. Trainer und Athlet legen Disziplin fest
3. Trainer schickt Meldung an Martin Vent
4. Martin Vent meldet an Ausrichter
5. Fahrgemeinschaften sollten gegründet werden (Zeitplan beachten)
6. Mindestens eine Stunde vor Wettkampfbeginn vor Ort sein
7. Startunterlagen abholen bzw. Startnummer vorne an Trikot befestigen
8. Wenn Stellplatzkarten vorhanden diese pünktlich abgeben
9. Erwärmen und ca. 10 min. vor Wettkampfbeginn bei Kampfrichter anmelden
10. Auslaufen
11. Fertig (Siegerehrung)

### **Wichtige Links:**

- <http://www.blv-sport.de/>
- <http://www.blsv.de/>
- <http://www.leichtathletik.de/>

### **Ausrüstung:**

Es empfiehlt sich eine „Wettkampftasche“ anzulegen, wo alle wichtigen Utensilien gesammelt sind.

- Eine Sporttasche oder größerer Rucksack
- Spikes
- Sicherheitsnadeln (mind. 8 Stück)
- Markierband (Für Markierung im Weitsprung/Hochsprung)
- Trikot
- Sitzunterlage
- Je nach Wetterlage Sonnencreme oder Regenschirm
- Klarsichtfolie (für Urkunden oder sonstige Blätter)
- Essen & Trinken
- Immer etwas „Kleingeld“