



Checkliste für den Wettkampf

Wichtige Dokumente



- Sportpass
- Personalausweis

Bogenausrüstung



- Mittelteil
- Wurfarmer
- Bogenständer
- Bogenspannhilfe
- Visier
- Köcher
- Genügend intakte Pfeile (beschriftet!)
- Kugelschreiber
- Armschutz
- Pfeilzieher
- Tab
- Streifschutz

Auf den Sommerwettkämpfen

- 6 Pfeile plus Ersatzpfeile für die weiten Entfernungen!

Im Sommer



- Sonnenbrille
- Mütze / Hut / Handtuch als Nackenschutz
- Sonnencreme (min. 30!)
- Mücken & Zeckenschutz

... die passende Kleidung für jedes Wetter

- Regenschirm
- Enge Regenkleidung
- Kleidung zum Wechseln
- warme Kleidung (langes Shirt, Trainingsjacke)

... und was noch?

- Bleistift (schreibt auf nassen Schießzetteln besser)

Tipp:

Es kann immer wieder mal vorkommen, dass die Sonne direkt aus Richtung der Scheiben blendet. Fisherman-Hats können tief in das Gesicht gezogen werden, ohne dass die Sehne den Schirm berührt.

Im Winter



- Sportschuhe für die Halle
- Warme Kleidung für kalte Sporthallen

Verpflegung



- Essen & Trinken (aber bitte denkt auch an den ausrichtenden Verein, dem dadurch wichtige Einnahmen verloren gehen)

Tipps zum Essen und Trinken:

1. Vor und während des Wettkampfes keine süßen Sachen! Trinke Wasser oder Apfelschorle ohne Zucker.
2. Ein deftiges Mittagessen während des Wettkampfes macht müde und träge, lieber häufiger kleine Portionen.

Deine Notizen
