

7 Regeln zur Wettkampfvorbereitungen

1. Mit den Übungsleitern die jeweiligen Disziplinen absprechen und vor dem Wettkampf noch mal intensiv trainieren.
2. Mindestens 2 bis 3 Tage vor dem Wettkampf kein intensives Training. Die Muskeln müssen unausgelastet und am Zittern vor Bewegungsmangel sein.
3. Vor dem Wettkampftag ein reichhaltiges Abendbrot, um genug Reserven zu haben.
4. Am Wettkampftag ausschlafen, frühstücken und motiviert zum Wettkampf fahren. Eine Stunde vor Beginn der ersten Disziplin vor Ort eintreffen.
5. Die übliche Vorbereitung: 30 bis 40 Minuten vor Beginn Einlaufen, Lauf-ABC, Dehnung und disziplinspezifische Übungen.
6. Spätestens 10 Minuten vor Beginn beim Wettkampfrichter anmelden
7. Ruhe bewahren, Sicherheit ausstrahlen und durchziehen. Bei Sprint- und Laufdisziplinen ist ein lautstarkes Anfeuern erwünscht.