

Inhalt der Wettkampftasche

Direkte Wettkampfkleidung

- Trikot (Top und Brief, Pant)
- Nadeln f. Startnummern
- T-Shirt
- Tight (1/4-Hose)
- Laufhose (3/4-Hose)

Schuhe

- Spikes
- Spikenägel
- Spikeschlüssel
- Laufschuhe
- Wechselschuhe
- Socken

Ausrüstung

- Tape
- Handtuch
- Geld
- Handy
- Kartenspiel
- Uhr
- Glücksbringer
- Kamm / Bürste
- Taschentücher
- Haargummi
- Haarspangen
- Kopfschmerztabletten
- Schmerzsalbe
- Buch / Heft zum Lernen
- Plastiktüte
- Zeitplan
- Klarsichthülle
- Schreibblock und Stift
- Anlaufdatenblatt

Regen- und Schutzausrüstung

- Regenjacke
- Regenschirm
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Föhn
- Decke
- Pflaster
- Handschuhe
- Schal

Essen und Trinken

- Getränke (Wasser, Schorle)
- Obst
- Brötchen, Brot
- Traubenzucker
- Ersatzflasche

Zusatz- und Ersatzkleidung

- lange Leggings
- Ersatz Kurze Hose
- lange dicke Hose
- Pulli
- Windjacke
- Weste /Pullover
- frische Hose
- T-Shirt zum Wechseln