



## Deine Checkliste für den Wettkampf

### Wichtige Dokumente

- Sportpass
- Personalausweis



### Bogenausrüstung

**Tipp:** Lass einfach nach dem letzten Training deine Ausrüstung in der Bogentasche!

- Bogenmittelteil mit Wurfarmen
- Sehne
- Bogenständer
- Bogenspannhilfe
- Visier
- Köcher
- genügend intakte Pfeile
- Bogen- oder Fingerschlinge
- Kugelschreiber
- Armschutz
- Pfeilzieher
- Tab
- Streifschutz

### Auf den Sommerwettkämpfen

- 6 Pfeile plus Ersatzpfeile für die weiten Entfernungen!

### Im Winter

- Sportschuhe für die Halle
- warme Kleidung für kalte Sporthallen

### Deine Notizen

---

---

---

### Im Sommer



- Mütze / Hut
- Sonnenbrille
- Sonnencreme (hoher Schutz)
- Mücken und Zeckenschutz

### ... die passende Kleidung für jedes Wetter

- Regenschirm
- enge Regenbekleidung
- Kleidung zum Wechseln
- warme Kleidung, z.B. langes Shirt, Trainingsjacke

### ... und was noch?

- Bleistift (Kugelschreiber funktionieren beim Schreiben auf nassen Ergebniszetteln nicht !)

**Tipp:** An einigen Wettkampfplätzen scheint die Sonne direkt aus Richtung der Scheiben. Fisherman-Hats kannst Du tief in das Gesicht ziehen, ohne dass die Sehne an den Schirm kommt.

### Verpflegung & mehr

- Essen & Trinken
- ein wenig Geld als Notgroschen
- kleines Handtuch (Gästehandtuch)

### Tipps zum Essen & 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. Iss lieber häufiger kleine Portionen.