

Check

Checkliste für Skater

An alles gedacht?



Flug / Anreise

- Hotel / Übernachtung
- Unterkunft
- Visa / Pass
- Öffnungszeiten EXPO
– wichtig für die Anreise
- Termin beim Doc
– Sporttauglichkeit prüfen lassen
- Geld wechseln
- EC Karte / Bargeld

Veranstungswoche

- Startpass
– wichtig für die Abholung der Startnummer
- ChampionChip einpacken
- Flug-/ Bahnzeiten prüfen (falls angereist)
- Ausweis
- Notfallkontakte eintragen

Der Weg zum Rennen

- Startnummer (= Fahrkarte) / Geld
- Programmheft / Teilnehmerinfo
- Verpflegung / Getränke

Die Zeit danach

- Wechselwäsche / warme Kleidung
- Verpflegung / Getränke
- Massageöl

Das Rennen

- Startnummer
(befestigt am Shirt & Notfallkontakte auf der Rückseite ausgefüllt)
- Sicherheitsnadeln, Startnummernband oder -magneten
- ChampionChip für die Zeitmessung
- Uhr
- Inlineskates / Rollschuhe
- Skatesocken
- Skatehose
- Skateshirt
- Helm
- Schützer (Hand / Knie / Ellenbogen)
- Trinkflasche (gefüllt)
- Verpflegung (Riegel / Gel)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Blasenpflaster
- Werkzeug
- Ersatzrolle/ -lager/ -spacer/ -schrauben
- Regenbekleidung / Regenrollen
- GENERALI BERLINER HALBMARATHON Teilnehmerbeutel

