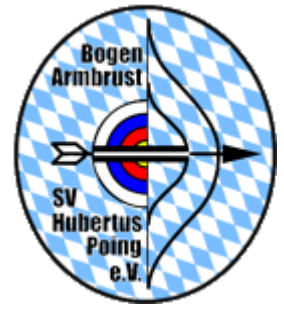




Checkliste für Turniere, Parkour oder andere Wettkämpfe



Um an Wettkämpfen, sei es die Meisterschaftsrunde oder offene Turniere, teilzunehmen, braucht es ein paar Dinge, die zum Einen zwingend nötig sind, bzw. nützlich sind.

Dazu findet ihr zwei Tabellen, die ich zusammengetragen habe.

Liste der zwingend nötigen Punkte:

<input type="checkbox"/>	Ausweisdokument	Personalausweis oder Reisepass
<input type="checkbox"/>	Schützenausweis	Dieser ist nur gültig in Verbindung mit dem obigen Ausweisdokument. Den Schützenausweis gibt es als Plastikkarte oder auch als 'Online-Ausweis' beim BSSB unter https://mein.bssb.de
<input type="checkbox"/>	Der Sportbogen	<u>Das ist der Bogen mit allen (erlaubten/nötigen) Anbauteilen:</u> - Mittelteil - Wurfarme - Sehne (mit Nockpunkten / auch eingeschossene Ersatz-Sehne) - Visier (funktioniert das und sind alle Schrauben da und fest?) - Stabilisator / Blankbogen-Gewicht - Pfeilaufgabe (auch ein Ersatz) - Klicker (ab Turnierbogen) - Button (ab Turnierbogen)
<input type="checkbox"/>	Brustschutz	Schutz vor Verletzungen. Auch sinnvoll bei Oberbekleidung, die nicht eng anliegt.
<input type="checkbox"/>	Armschutz	Schutz vor Verletzungen.
<input type="checkbox"/>	Finger-TAB	Gerne auch mit eingeschossenem Ersatz. Bei Regen ist das TAB nicht mehr so gleitfähig, wenn es nass ist.
<input type="checkbox"/>	Fingerschlinge / Handschlaufe	Gerne auch mit Ersatz
<input type="checkbox"/>	Köcher	Natürlich mit Gürtel!
<input type="checkbox"/>	Pfeile	Pfeile die in Ordnung sind (Halle 4-6, Freiluft 8-10). Dazu zählt auch die Beschriftung am Schaft mit Initialen und ggfs. einer laufenden Nummer.
<input type="checkbox"/>	Bogenständer	Dann landet der Bogen nicht im Schmutz.
<input type="checkbox"/>	Notizbuch / Checker	Prüft eure Bogeneinstellungen (Standhöhe/Tiller/Nockpunkt/Visiereinstellungen)
<input type="checkbox"/>	Bogenspannhilfe	Spannschnur, um die Sehne auf den Bogen zu ziehen. Nicht immer gibt es ein praktisches Spannwerkzeug an einer Hütte oder Wand.
<input type="checkbox"/>	Schreibstift!!!	Kugelschreiber ist gut, aber bei Regen schreibt der nicht. Also an einen Bleistift denken!!

Liste der nützlichen Punkte:

<input type="checkbox"/>	Getränke	Bei Hitze gerne mehrere Liter. Wasser ist bestens geeignet Gerne auch verdünnter Apfelsaft oder Apfelsaftschorle (auch andere Obstgetränke). Limonaden oder Cola lassen den Blutzucker zu sehr schwanken. Dies führt zu schwankender Konzentration. Daher also vermeiden.
<input type="checkbox"/>	Snack	Müsliriegel o.ä. gibt etwas Energie. Gerne auch als Vollkornprodukt. Rote Paprika enthält reichlich Mineralien/Vitamine.
<input type="checkbox"/>	Kleingeld	Um bei Bedarf einen größeren Hunger oder Durst vor Ort zu stillen.
<input type="checkbox"/>	Mückenmittel / Sonnencreme	Zum Schutz vor Stechmücken und Sonne
<input type="checkbox"/>	Fernglas / Spektiv	Zur Kontrolle der Trefferlage auf größeren Entfernungen. Es dürfen keine Entfernungsmessmöglichkeiten genutzt werden!
<input type="checkbox"/>	Werkzeugset	Wenn ihr ohne Betreuer oder Trainer fahrt, dann kann das hilfreich sein.
<input type="checkbox"/>	Medizin	Für euren Bedarf, den ihr kennen solltet. (Allergiker?)
<input type="checkbox"/>	Haargummi	Nicht nur für Langhaarträger. Ein Gummi hilft auch, weite Ärmel etwas zu bändigen.
<input type="checkbox"/>	Müllbeutel	Besonders auf einem Parcour gibt es unterwegs kaum eine Möglichkeit, den Abfall ordentlich zu entsorgen.

Raum für eigene Notizen:

