



## Inför tävlingar!

1. Kontrollera hemma om du kan vara med innan du anmäler dig.
2. Vanligtvis är **Anmälan** till tävlingar 11-18 dagar innan tävlingsdag.
3. Kom till tävlingen minst en timma innan du börjar tävla. Börja med att pricka av dig om någon av dina grenar har **avprickning**.
4. Hämta därefter din **nummerlapp** om de använder sig av nummerlappar.
5. Värm upp i minst 30 min!
6. Var i god tid till **uppropet**. Under uppropet får du reda på hopp- och kastordning samt vilket heat respektive bana du springer på. Har du grenar som krockar så säg till din ledare så att någon svarar på ditt upprop.
7. Har du sprungit försök kan du se på resultatlistan om du gått till final.
8. Priser delas ut till de 3-8 främsta i grenen. Vid prisutdelningar skall du helst ha på dig klubbdräkt.
9. Jogga ned 5-15min.
10. Ät gärna något efteråt! **Obs!** Detta gäller naturligtvis även efter en vanlig träning.
11. Har du flera grenar inom 45 min behöver du inte värma upp lika länge till andra grenstarten. Är det mer än en timme mellan grenarna så behövs det en ordentlig uppvärmning även till andra grenstarten.

## Övrigt

- Innan anmälan så kolla att du har någon att åka med.
- Kom ihåg att ta med dig spikskor (om du har), tävlingsdräkt och vattenflaska
- Ha med dig något att äta under dagen
- Om det är första gången du åker på en tävling så fråga gärna någon tränare innan om du/ni undrar över något
- Har man anmält sig så kan man inte bara hoppa över tävlingen om man inte känner för det. Då får man stå för startavgiften.