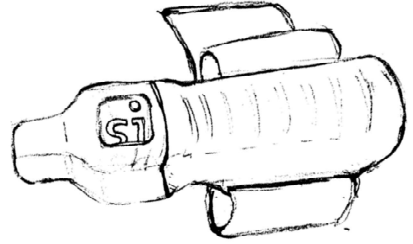


OL- AUSRÜSTUNG

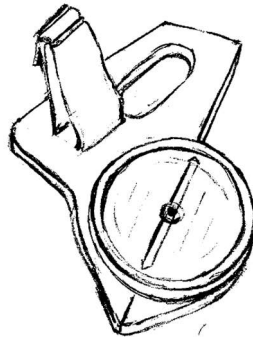
Badge/SI-Card

Ein Badge (auch SI-Card genannt) kann an den JOM-Läufen gemietet werden. Für die nationalen OLs braucht man jedoch eine eigene SI-Card. Es lohnt sich, uns Leiter*innen zu fragen, da viele Läufer*innen auf neue Badges umgestiegen sind. Die alten funktionieren aber noch problemlos.



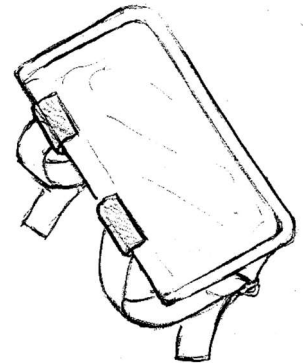
Kompass

Bei Trainings und im Lager haben wir eine Kompasskiste dabei, wo ihr jeweils Kompass ausleihen könnt. Für Wettkämpfe empfiehlt es sich jedoch, einen eigenen Kompass anzuschaffen. Ein einfacher Daumenkompass genügt als Einsteigermodell. Lasst euch im OL-Shop beraten.



Postenbeschreibungsmäppli

Ein Postenbeschreibungsmäppli braucht ihr vor allem bei Wettkämpfen und in den höheren Kategorien. Es ist ein durchsichtiges Mäppli, welches ihr euch um den Unterarm binden könnt. Damit könnt ihr die Postenbeschreibung geschützt und gut lesbar während des OLs bei euch tragen.





Socken/Stulpen

Zur Schonung der Schienbeine gibt es, je nach Vorliebe, Schoner oder OL-Socken.

Laufdress

Ein Laufdress kann bei den Clubverantwortlichen erworben werden. Es lohnt sich, bei uns Leiter*innen nachzufragen, ob nicht noch alte Laufdresses weitergegeben werden können.



OL-Schuhe

Die OL-Schuhe sollten für guten Halt im Gelände eine genoppte Sohle aufweisen. Ab den Kategorien D/H16 werden auch Dobbspikes (mit kleinen Nägelchen) empfohlen. Diese verbessern die Bodenhaftung und können das Unfallrisiko senken.

Da Kinder schnell wachsen, verfügen wir über eine Schuhkiste mit Schuhen, die an die Kinder weitergegeben werden können. Diese wird jeweils an die Mittwochtrainings mitgebracht.

