

Checkliste

Hier ein paar Tipps, damit dein Start am KidsCup by Nicola Spirig ein Erfolg wird.

Einpacken	<ul style="list-style-type: none"> - Badehose / Badekleid - T-Shirt (Oberkörper muss bedeckt sein; bei Mädchen reicht ein Badekleid) - Velo mit Helm - Turnschuhe - Gute Laune ☺
Tipps für das Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Badehose: Am besten machst du alle drei Disziplinen in der Badehose bzw. Badekleid (Mädchen), dann verlierst Du keine Zeit beim Kleiderwechseln. Nimm dein bequemstes Stück mit! - Falls du noch nicht so gut schwimmen kannst, bring einfach deine Schwimmhilfe mit: Flügeli, Schwimmweste, Nudeln – alles ist erlaubt. - Eine schicke Badekappe kriegst du am Start geschenkt. Und eine Startnummer liegt auch für dich bereit. Diese machst du am besten an ein Gummiband, das Du dir um den Bauch hängst. Oder an dein T-Shirt, das du nach dem Schwimmen anziehst. - Keine Angst im Wasser, es hat genügend Helfer/-innen, die darauf achten, dass dir nichts passiert.
Tipps für das Velofahren	<ul style="list-style-type: none"> - Lass eine erwachsene Person dein Velo checken. Vergesst nicht, die Pneus zu pumpen und die Bremsen einzustellen, dann ist dein Velo in einem guten Zustand. Übrigens: Stützrädli sind erlaubt. - Das Tragen eines Velohelmes ist obligatorisch. Beim Helm ist ganz wichtig, dass er gut angepasst ist. - Am schnellsten geht's, wenn du gleich Barfuss in die Turnschuhe schlüpfst und für einmal auf die Socken verzichtest. - Die Strecke ist zwar abgesichert, aber schau trotzdem gut, wohin du fährst. Im Zweifelsfall kannst du auch mal abbremsen ☺.
Tipps für das Rennen	<ul style="list-style-type: none"> - Velo abstellen - Helm ablegen - und mit Vollgas los düsen – bis zum Ziel ist es nicht mehr weit!

Komm doch frühzeitig zum Hallenbad OVAVERVA, so hast du genug Zeit, dir alles in Ruhe anzuschauen und deine Sachen bereit zu machen. Unter anderem wirst du beim OVAVERVA auch deinen Gruppenleiter/In kennenlernen, welcher dir alles erklärt und zeigt.

Und bleibe unbedingt bis zur Siegerehrung. Du kriegst nämlich ein schönes Geschenk und eine Medaille.

Und das Wichtigste von allem: GENIESS ES.

Viel Spass am KidsCup by Nicola Spirig – wir drücken dir die Daumen!

