

Dein erster Wettkampf



① Anmelden

Melde dich über die Vereins – Webseite www.evherisau unter **Wettkämpfe & Anlässe** an.
Fülle dort die gewünschten Angaben aus:

- Name des Kindes
- Geburtsdatum
- Name des Wettkampfs
- Bestandener Test
- Kategorie (die 0 und 1 Sternli-Läuferinnen des EVH schreiben beide 'Parcour Sternli 1', die anderen schreiben z.B. 'Kür Sternli 2', 'Kür Sternli 4', 'Interbronze', usw.)
- Email

Ist alles ausgefüllt, klickst du auf 'Absenden'.

Bezahle bitte anschliessend den Startbetrag **fristgerecht** ein.

IBAN Nr. CH97 8101 1000 0107 0835 7
Raiffeisenbank Appenzeller Hinterland
9100 Herisau

Sobald du dich via Webseite **angemeldet** und auch **einbezahlt** hast, bist du definitiv für den Wettkampf angemeldet.

② Anreise

Die Anreise erfolgt privat.

Ankunft: **1 Stunde vor der Startzeit!**

Im Internet findet man zu jedem Wettkampf die Startzeiten der angemeldeten Kinder.

Je jünger die Kinder desto früher die Startzeit. Dies kann bedeuten, dass man als 1* Läuferin bereits um 7 Uhr den Parcours laufen muss, aber mit Bronze Niveau erst um 20 Uhr startet.

Falls du nicht laufen kannst, unbedingt per Telefon beim Trainer abmelden!!!!

Die Startgebühr erhältst du vom Veranstalter nicht zurückerstattet.

③ Am Wettkampfort

Wichtig: Du musst 1 Stunde vor deinem Einsatz am Wettkampf-Ort sein!!!

1. Läufst du eine Kür, gibst du zuerst die CD mit der Musik ab. Zur Sicherheit immer eine Ersatz-CD mitbringen! Parcours Läuferinnen haben noch keine eigene Musik.
2. Jetzt suchst du in der Eishalle die Garderobe für den «EV Herisau». Dort kannst du deine Eislauf-Sachen deponieren.
3. Vielleicht hast du den Trainer schon gesehen, sonst suchst du ihn jetzt. Evtl. betreut er eine andere Läuferin in der Eishalle. Der Trainer wird ein kurzes Einwärm-Programm mit dir machen. Danach ziehst du dein Kürkleid an.
4. Ca. 15 Min. vor deiner Startzeit gehst du mit dem Trainer in die Eishalle. Es findet ein 6-minütiges Einlaufen auf dem Eis statt. Der Trainer gibt letzte Tipps.
Die Eltern suchen sich in der Eishalle einen guten Platz zum Zuschauen, Filmen und Fotos schiessen. Ihr könnt eurem Kind auch eine kleines Geschenk aufs Eis werfen, wenn ihr wollt. Dieses kann oft auch direkt in der Eishalle gekauft werden.
5. Darbietung auf dem Eis
6. Nach dem Wettkampf gehst du in die Garderobe und ziehst die Schlittschuhe aus. Der Trainer wird sich verabschieden.
7. Danach kannst du andere Läuferinnen anfeuern, etwas essen und warten auf die Rangverkündigung. Diese findet im Kürkleid statt. Die Zeiten kann man am Wettkampfort oder im Internet erfahren. Oft sind sie jedoch verspätet.
8. Der Trainer wird für seine Betreuung am Wettkampftag Fr. 40.- verrechnen. Das Geld kannst du ins Training mitbringen.

④ **Bekleidung**

Gelaufen wird ein Wettkampf immer im Kürkleid. Zur Anreise ziehst du am besten den Body und die Strümpfe an. Darüber die Clubjacke oder eine andere Trainerjacke. Die Frisur machst du am besten schon zu Hause.

Mitnehmen:

Getränk, evtl. ein kleiner, gut verdaulicher Snack

Turnschuhe zum Einwärmen

Schlittschuhe und Schoner, Trocknungstuch

Kürkleid

Handschuhe

CD mit Kür-Musik + Ersatz CD

Haarbürste, evtl. Haarspray

Kleider zum Umziehen

warme Jacke (falls draussen gelaufen wird evtl. eine Wolldecke zum warm halten)

wenn andere Kinder vom Club laufen, ein kleines (weiches!) Geschenk zum aufs Eis werfen (z. B. ein Plüschtierli oder ein gut verschnürtes Säckli mit Süssigkeiten)

Viel Glück!!!