



Informationen für Wettbewerbe

Am letzten Training vor dem Wettbewerb:

- Ich nehme die Schlittschuhe aus der Eishalle mit (wenn ich Leih Schlittschuhe habe).
- Ich fotografiere den Zeitplan des Wettbewerbs ab (hängt immer bei uns in der Eishalle am schwarzen Brett) oder schreibe mir meinen Wettbewerbsbeginn und den Namen des betreuenden Trainers auf.

Am Wettbewerbstag:

- Ich achte darauf, dass ich ausgeschlafen bin und gehe am Vorabend entsprechend früh zu Bett.
- Ich frühstücke gesund, damit mein Körper genug Energie für den Wettbewerb hat (wer nachmittags oder abends dran ist, für den gilt entsprechend, mittags zur richtigen Zeit und die richtige Menge zu essen, damit man weder im Verdauungsloch steckt noch unterzuckert läuft).
- An allen Wettbewerben wird erwartet, dass man, falls wegen vieler Ausfälle der Wettbewerb schneller als erwartet abläuft, eine halbe Stunde vor der geplanten Zeit startbereit sein kann. Daher plane ich die Anfahrt so, dass ich eine Stunde vor dem geplanten Wettbewerbsbeginn bis auf die Schlittschuhe fertig angezogen in der Eishalle bin (Ausnahme: Wenn man in der ersten halben Stunde des Wettbewerbs dran ist, reicht es aus, 40min vorher da zu sein, in der zweiten halben Stunde des Wettbewerbs 50min). Wenn ich nicht in Kürkleidung im Auto sitzen sondern mich lieber vor Ort umziehen, frisieren, schminken, ... möchte, muss ich entsprechend früher kommen.
- Hinsichtlich Kostüm und Frisur achte ich darauf, dass alles fest sitzt und nichts aufs Eis fallen kann (das würde einen Punktabzug geben). Lange Haare binde ich so zusammen, dass sie auch bei Flieger und Pirouette nicht ins Gesicht hängen.
- Der Einlaufbeginn für Hindernis und Minikür ist ca. 5 Minuten vor Wettbewerbsbeginn der jeweiligen Gruppe im sog. Nachrückverfahren, d.h. es laufen sich immer 5 Läufer gemeinsam ein, und wenn einer davon mit seinem Wettbewerb beginnt, kommt ein weiterer zum Einlaufen aufs Eis; bei Kür-Läufern steht die Uhrzeit des Einlaufens im Zeitplan.
- Nach Ankunft:
 - Ich sage als erstes an der Anmeldung Bescheid, dass ich da bin, und gebe, wenn ich eine Kür laufe, meine Musik-CD bzw. USB-Stick ab (sofern die Musik nicht vorab per Mail geschickt wurde).
 - Ich suche die unserem Verein zugewiesene Umkleidekabine und sage dem betreuenden Trainer, dass ich da bin.
 - Ich frage meinen Trainer, ob er das Aufwärmen ebenfalls betreut oder ob ich mich selbst aufwärmen soll, und wann ich mit dem Aufwärmen beginnen soll.
 - Wenn der Trainer gerade einen anderen Läufer betreut und ich ihn daher nicht ansprechen kann, informiere ich mich selbst über eventuelle Änderungen im Zeitplan und beginne 30min vor dem erwarteten Einlaufbeginn selbständig mit dem Aufwärmen (Aufwärmplan siehe nächste Seite).
- 10-15min vor dem erwarteten Einlaufbeginn ziehe ich meine Schlittschuhe, Handschuhe und Jacke an und begebe mich zu meinem Trainer an die Eisfläche. Wenn der Läufer vor mir im Wettbewerb ist, ziehe ich Jacke und Handschuhe aus und gehe mit dem Trainer zusammen die Elemente und wo auf dem Eis ich sie mache im Kopf nochmal durch.
- Nach dem Wettbewerb bleibe ich immer bis zur Siegerehrung, selbst wenn ich den letzten Platz belegt haben sollte, und gratuliere fair den anderen.