

Checkliste zum Saisonstart Schitraining



MATERIAL CHECKEN

KLEIDUNG CHECKEN

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Saisonkarte Montafon-Brandnertal im Vorverkauf kaufen | <input type="checkbox"/> Schianzug imprägnieren (Imprägnierspray im Fachhandel) Das neue Schihäs ist bereits imprägniert. |
| <input type="checkbox"/> Schiservice (wachsen, Kanten schleifen & neu einstellen auf Gewicht & Größe) evtl. auch auf neue Schischeuhe Intersport/ Sport Mathis/ Sport Wilhelmer/M-Sport | <input type="checkbox"/> Handschuhe (Faust oder Finger) & dünne Handschuhe zum drunterziehen |
| <input type="checkbox"/> Schilänge (richtiges Maß) vom Boden bis zum Kinn max. Nasenspitze. Je nach Können auch länger (Trainer fragen) | <input type="checkbox"/> Schimaske |
| <input type="checkbox"/> Schistocklänge (richtiges Maß) auf den Boden stellen und der Unter- & Oberarm stehen im rechten Winkel | <input type="checkbox"/> Schal oder Funktionstuch |
| <input type="checkbox"/> Schischeuhe in der richtigen Größe evtl. mit Einlage Intersport/ Sport Mathis/ Sport Wilhelmer/M-Sport | <input type="checkbox"/> Schisocken |
| <input type="checkbox"/> Helm muß perfekt sitzen, nicht zu groß, darf nicht drücken, Riemen muß am Kinn anliegen | <input type="checkbox"/> Funktion-Schiunterwäsche Hose & langärmeliges Shirt |
| <input type="checkbox"/> Schibrille muß am Helm anschließen, darf nicht drücken, nicht verkratzt & schmutzig sein. Ideal eine Allroundbrille für Sonne, Nebel, Antibeschlag | <input type="checkbox"/> Funktionsshirt oder Fleecehirt und/oder Jacke |
| <input type="checkbox"/> Rückenprotector (auf richtigen Sitz & Größe achten) | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> ÖSV Karte / evtl. Karte Krankenversicherung | <input type="checkbox"/> Sonnencreme hoher Lichtschutzfaktor (Gesicht & Lippen) |
| <input type="checkbox"/> Einverständniserklärung ausfüllen & abgeben | <input type="checkbox"/> evtl. kleine Geldbörse mit Geld für's Mittagessen |

Bei Fragen: Andi Partl Mobil 0650 2634145