

HABITAT

MOUNTAINBIKE

CHECKLIST



Controleer je fiets, werkt alles zoals het hoort?



Leg je kleding, eten en drinken een dag van tevoren klaar, zo hoef je op de dag zelf minder te stressen.



Zorg op de dag van de wedstrijd voor een goede voedingsbodem. Ongeveer 3 uur voor de wedstrijd kun je iets 'kleins' eten, denk hierbij aan muesli, een smoothie, krentenbollen, toetjes of druiven.



Zit je langer dan een uur op de fiets, drink dan 200-250 ml per kwartier te drinken.



Vertrek op tijd voor de wedstrijd; een mooie richttijd is om een uur voor de start aanwezig te zijn.



Schrijf je in bij de inschrijftafel met je basispas. Hier krijg je ook direct je startnummer en spelden uitgereikt.



Doe een laatste check van je fiets. Tijdens een wedstrijd is het gebruik van materialen zoals een zadeltasje, een bel of een spatbord namelijk niet toegestaan. En zijn je banden nog steeds op de juiste spanning?



Begin op tijd aan je warming up, zodat je opgewarmd aan de start staat.



Zorg ervoor dat je tijdig aan de startlijn staat, zodat je weet waar je mag gaan staan.



Luister tijdens de wedstrijd goed naar de aanwijzingen van de jury. Zo ben je altijd op de hoogte van tussensprints, hoeveel rondes je nog moet en of er een valpartij is geweest waarvoor je moet oppassen.