

Wettkampf Checkliste

Für den Wettkampf:

- Wettkampfbikini / Posinghose(n) (*Verbandsspezifische Anforderungen beachten*)
- Starterlizenz
- Personalausweis
- Wettkampfschuhe nach Reglement
- Tanning Farbe (ausreichende Menge)
- Farbroller und Abrollbehälter (Empfehlung: [Roller](#), [Abrollbehälter](#))
- Glanzspray / Öl
- Einmalhandschuhe
- Terrabänder / Expander / kleine Hanteln zum Aufpumpen
- Besteck
- Lockere Schuhe / Flip Flops / Latschen / warme weite dicke Socken
- Isomatte (zum Sitzen / Liegen im Backstagebereich)
- Piercings / Ear-Plugs im sichtbaren Bereich können Verbandsspezifisch untersagt sein!
- Posing Musik zur Sicherheit auf USB Stick, falls für die Klasse erforderlich

Für Frauen speziell

- Armband, Ohrringe (Frauen)
- Farbgleiches Make-Up + Bronzepuder
- Stark pigmentierte Lidschatten + Lidschattenbase
- Künstliche Wimpern + Wimpernkleber
- Eyeliner, Augenbrauenstift, Rouge, Lippenstift
- Extensions
- Handspiegel
- Ggfls. Klammer oder Haarreif für die Haare

Hotel/Übernachtung

- Frischhaltefolie (Zum Umwickeln der Hotel-Toilette nach dem Anmalen, Wettkampffarbe geht sonst nicht ab! Auch zu Hause nicht verkehrt)
- Alte Decker oder Folie (Auf der man beim Tanning stehen kann)
- Eigene Bettwäsche / Bettlaken (Zum Schutz der Hoteleigenen)
- Eigene Handtücher / groß + klein (Zum Schutz der Hoteleigenen)
- Peelinghandschuhe (Vor dem Tanning wird der gesamte Körper gepeelt)
- Rasierer / Enthaarungscreme (Alle Körperteile werden vorher rasiert!)
- Einlauf (Microclist)
- Weite Kleidung zum Anziehen nach dem Tanning

Lebensmittel:

- Mahlzeiten nach Absprache
- 2 Wasserflaschen (am besten Vittel)
- Magnesium (Sticks)
- Calcium (Sticks)
- Salz (Sticks 1g Packungen)

