



## Kleidung

### 1. Spikes

- Jeder Schuh hat 6 Dornen, die höchstens 6 mm (Millimeter) lang sein dürfen, bei Crossläufen verwendet man auch Spikes mit 9 mm Dornenlänge!
- Kontrolliere vor jedem Wettkampf, ob die Dornen fest sitzen!
- Hebe den Spikeschlüssel gut auf!
- Ersetze fehlende oder abgelaufene Dornen!
- Laufe möglichst nur auf der Tartanbahn mit den Spikes
- Vermeide das Laufen auf Beton oder Asphalt!
- Wenn sich dies nicht vermeiden lässt, dann laufe auf den Fersen!
- **Achtung!** Die Dornen sind sehr spitz! Du kannst Dich und andere damit verletzen!
- Spikes sollten von der Größe her sehr gut passen, falls Dir Deine Spikes irgendwann zu klein sind, kannst Du sie im Verein eventuell weiterverkaufen und vielleicht auch Neue bekommen (Tauschbörse).



Hebe diesen Wissensspeicher gut auf, es folgen weitere!