

Was brauche ich alles für einen Wettkampf?

⇒ Für Wettkämpfe (Halle und Freibad) braucht Ihr:

Badeanzüge / -hosen (mehrere zum Wechseln!)
Schwimmbrille(n)
Badekappe(n) / Haargummis (sofern benötigt)
Badeschlappen
mehrere Handtücher
Wechselkleidung (kurze Hose / lange Hose / T-Shirt / Pullover)
ausreichend Getränke und Essen (bitte Sport-tauglich!!!)
Isomatte / Campingstuhl
Geld (evtl. für weitere Verpflegung oder Notfälle)
Shampoo / Duschgel
Taschentücher

-falls benötigt (dann bitte auch die Trainer*innen informieren !): Medikamente (Asthma-Spray etc.)
-bei Auslands-Fahrten: Ausweis
-Mannschaftsausstattung / Vereins-Bekleidung (T-Shirt, Pullover, Badekappe, ...)

⇒ Für Wettkämpfe im Freibad braucht Ihr zusätzlich :

eventuell ein Zelt und einen Schlafsack (sehr nützlich bei schlechtem Wetter!) oder Decken
warme Bekleidung:
Anorak / Regenjacke
Bademantel / *Wärmemantel
Trainingsanzug /oder Jogginghose + Pullover
Socken
Turnschuhe
Mütze / Stirnband / Handschuhe
Sonnenscreme

⇒ Für Wettkämpfe mit Übernachtung nicht vergessen:

Schlafanzug o.ä.
Zahnbürste / Zahnpasta
Wecker

*) Wärmemantel = ein spezieller, sehr gut wärmender Mantel, den man auch anziehen kann, wenn man gerade aus dem Wasser kommt und der nach ein paar Mal kräftigem Ausschütteln wieder trocken ist.

Tipp①

Badekappen und Schwimmbrillen können auch mal kaputt gehen. Deshalb ist es sehr ratsam, wichtiges Zubehör mehrfach beim Wettkampf dabei zu haben!

Tipp②

Manchmal sind die Pausen zwischen den einzelnen Starts ziemlich lang. Nehmt doch einfach mal ein Buch, oder ein Spiel mit. Oder habt Ihr noch Hausaufgaben auf, oder steht eine Schulaufgabe an? Dann könnt Ihr die Pausen auch super zum Lernen nutzen! Tablet und Smartphone zum Spielen lasst Ihr besser Zuhause!

Tipp③

Wohin mit den ganzen Klamotten beim Wettkampf? In die Tasche oder eine große Tüte! In vielen Bädern gibt es hierfür auch Schränke. Oftmals sind diese nur nach Münzeinwurf abschließbar. Deshalb immer ein paar Münzen (50 Cent/ 1€ / 2€) mit dabei haben!