

Übersichtsliste für den Wettkampf



Was brauche ich als Schwimmer/in bei einem Wettkampf?

- Sporttasche
- mehrere Badehosen / Badeanzüge
- Schwimmbrille
- Badekappe
- mind. 2 Handtücher
- Badeschuhe
- Vereinskleidung (T-Shirt, kurze Hose)
- Jogginganzug
- Hallenturnschuhe
- Socken
- Mütze
- Isomatte/Campingstuhl
- Verpflegung

Welche Art von Verpflegung nehme ich mit?

- immer ausreichend trinken (Mineralwasser, leichte Fruchtschorlen, Tee.)
- Nudeln/Nudelsalat oder belegte Semmeln/Brot
- Bananen oder Müsliriegel für Zwischendurch

Grundsätzlich gilt:

keine Süßigkeiten, Traubenzucker sowie fettreiche und schlecht verdauliche Nahrung

Was tun zwischen den einzelnen Rennen?

Möglich, dass die Kinder einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag zum Schwimmen dran sind

- ausruhen auf Stuhl oder Isomatte
- Mannschaftskollegen anfeuern und zuschauen
- Karten- oder Gesellschaftsspiele
- Musik hören, Buch lesen

Was gibt es sonst zu beachten?

- ein paar Tage vor dem Wettkampf gibt es vom Veranstalter eine Meldeergebnis – in diesem Dokument steht, wer wann in welchem Lauf auf welcher Bahn an den Start geht.
- gut frühstücken
- pünktlich zum Treffpunkt da sein
- eine Stunde vor Wettkampfbeginn fängt das Einschwimmen an, danach trockenen Badeanzug bzw. Badehose anziehen
- ca. 15 min vor deinem Start bereitest du dich vor und dein Trainer/in gibt dir noch ein paar Tipps
- nach deinem Start gehst du zu deinem Trainer und besprichst deine Leistung
- nach jedem Lauf gut abtrocknen und warm anziehen
- zwischen den einzelnen Wettkämpfen viel trinken
- zu auswärtigen Veranstaltungen fahren wir immer gemeinsam
- während des Wettkampfs hat ausschließlich der Trainer/Betreuer das Sagen

Viel Glück! 😊