

Was benötige ich bei einem Schwimmwettkampf?

1. Schwimmutensilien

- 3-4 Badeanzüge/-hosen zum Wechseln (abhängig von der Anzahl der Starts)
- Vereinsbademütze und Schwimmbrille
- mind. 2 Handtücher
- Badeschuhe
- Duschgel und Shampoo, ggf. Bürste
- Vereinskleidung bzw. Trainingsanzug und T-Shirt
- Bademantel
- evtl. kurze Hose
- warme Socken
- ggf. Haargummi

2. Verpflegung

- ausreichend zu Trinken in Plastikflaschen - kein Glas im Bad, hier empfiehlt sich hauptsächlich Wasser, leicht gesüßte Fruchtsäfte oder Tees
- Müsliriegel oder Obst/Gemüse für zwischendurch
- Traubenzucker, aber erst kurz vor dem Start einnehmen
- für die Mittagspause entweder Geld, damit man sich was kaufen kann oder belegte Brötchen oder Kartoffel-/Nudelsalat ohne Mayonnaise

3. Sonstiges

- evtl. Sitzmöglichkeit (Campingstuhl oder Isomatte)
- Kartenspiele, Lernsachen oder Bücher für zwischendurch

4. Zusätzlich bei Freibadwettkampf

- Turnschuhe und Socken
- Bade- oder Wärmemantel
- ggf. Ersatzkleidung
- bei warmem Wetter: Sonnencreme und Kopfbedeckung
- bei kaltem Wetter: warme Jacke, Mütze, evtl. Handschuhe
- bei Regen: Regensachen, Schirm