

## Was brauche ich alles für einen Wettkampf?

### ➔ Für Wettkämpfe (Halle und Freibad) braucht Ihr:

Badeanzüge / -hosen (mehrere zum Wechseln!)  
Schwimmbrille(n)  
eventuell Badekappe(n) (Haargummis)  
Badeschlappen  
Handtuch (evtl. auch mehrere)  
ausreichend Getränke und Essen  
Isomatte  
Geld (evtl. für Verpflegung)  
Shampoo / Duschgel  
Taschentücher

-falls nötig (dann bitte auch den Trainer informieren !): Medikamente (Asthma-Spray etc.)  
-bei Auslands-Fahrten: Ausweis  
-falls vorhanden: Vereins-Bekleidung (T-Shirt, Pullover, Badekappe, ...)

### ➔ Für Wettkämpfe im Freibad braucht Ihr **zusätzlich** :

eventuell ein Zelt und einen Schlafsack (sehr nützlich bei schlechtem Wetter!)  
warme Bekleidung:  
Anorak / Regenjacke / \*Wärmemantel  
Trainingsanzug  
Socken  
Turnschuhe  
Mütze  
evtl. Bademantel / \*Wärmemantel  
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 ausschütteln wieder trocken ist.

**Tipp①** Badekappen und Schwimmbrillen können auch mal kaputt gehen. Deshalb ist es sehr praktisch 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!

**Tipp③** Wohin mit den ganzen Klamotten beim Wettkampf? In vielen Bädern gibt es Schränke für die Kleidung. Oftmals sind diese aber nur nach Münzeinwurf abschließbar. Deshalb am Besten immer ein paar Münzen mit dabei haben!