

Wettkampfpackliste & Tipps



Das gehört in meine Wettkampftasche:

- 2-3 Badehosen / Badeanzüge (zum Wechseln)
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Badeschlappen oder saubere Turnschuhe
- 2 Handtücher (1x zum sitzen & 1x zum Duschen)
- kurze Hose und T-Shirt
- Essen (**keine fettigen Salate und keine Süßigkeiten**) + **Trinken!!!**
- evtl. Stuhl (Campingstuhl zum Einklappen)
- Trainingsanzug (**im Winter** / Pulli & Jogginghose)
- Mütze

Tipps für den Wettkampf:

- früh zum Einschwimmen, wenn man in WK 1-2 startet
- später zum Einschwimmen, wenn man später (ab WK 3) startet
- Wendenseiten beim Einschwimmen freihalten
- bei Sprints bereithalten, wenn der Trainer den Arm hebt
- 1-2 Stunden vor dem Start nichts mehr essen -> Pause!
- evtl. draußen aufwärmen, wenn es in der Halle stickig ist
- nach dem Einschwimmen & nach **jedem** Start nasse Sachen ausziehen und trockene Sachen anziehen!
- vor **jedem** Start aufwärmen!
- Auf den Sprecher achten (Laufansage)
- Beim Trainer letzte Hinweise einholen, bevor man zum Start geht
- Hose + T-Shirt + Badeschlappen erst kurz vor dem Start ausziehen
- Keine Armbänder / Uhren etc.
- Anfeuern!!!