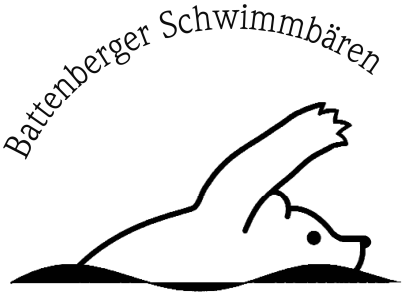
Mein erster Schwimmwettkampf



Was brauche ich bei einem Schwimmwettkampf

- ☐ Sportasche
- ☐ mindestens 2 Badeanzüge / Hosen (Bikinis sind nicht erlaubt)
- ☐ Schwimmbrille und Badekappe
- ☐ mindestens 2 Handtücher
- ☐ Badeschuhe
- ☐ T-Shirt (Vereins T-Shirt) *
- ☐ kurze Hose *
- ☐ warme Socken *
- Duschzeug / Haartrockner

* obwohl es sehr warm in den Bädern ist, kann man trotzdem auskühlen.

Verpflegung

- ☐ Ausreichend zu trinken (z.B. Wasser, Isotonische Getränke, Schorle, …)
  ACHTUNG : keine Glasflaschen
- ☐ Nudeln oder Nudelsalat (ohne Mayonnaise) oder belegte Brötchen
- ☐ Obst oder Müsliriegel für Zwischendurch

Auf keinen Fall Schokolade, Milchschnitte, fettreiche Nahrung oder schlecht Verdauliches

Bei den meisten Wettkämpfen gibt es einen Verkaufsstand mit Waffeln, Kuchen Brötchen u.s.w.. Getränke muss man selber mitbringen.

Zwischen den einzelnen Wettkämpfen

- ☐ Campingstuhl, da in den wenigsten Fällen ausreichend Sitzplätze vorhanden sind
- ☐ Musik (MP3-Player), Buch, … Gameboys u.s.w. sind nicht geeignet, da sie nicht den Zusammenhalt der Gruppe fördern

Einige Tipps für die Schwimmer

- ☐ gut und ausreichend Frühstücken (min. 1h vor Wettkampfbeginn)
- ☐ nach dem Einschwimmen trockenen Badeanzug / Hose anziehen
- ☐ nach jedem Lauf gut abtrocknen und warm anziehen (T-Shirt)
- ☐ zwischendurch viel trinken

Einige Tipps und Regeln für die Eltern

- ☐ auch Eltern benötigen geeignete Kleidung, da es im Bad doch recht warm ist. Auf jeden Fall darf man kein Bad in Straßenschuhen betreten.
- ☐ der Betreuer / Trainer hat das Sagen bei einem Wettkampf!!!
- ☐ bei einem Wettkampf gibt es Regeln für die Schwimmer aber auch für Eltern und Betreuer:
  - anfeuern ist nur an den Längsseiten erlaubt. Kampfrichter nicht behindern!
  - an der Start- und Wendeseite darf man sich nicht aufhalten und anfeuern
  - man darf nicht mit dem Schwimmer mitlaufen und anfeuern (Schrittmacherdienst)
  - Zum Start darf nur der Schwimmer (maximal noch der Betreuer)

Vor dem Wettkampf

1-2 Tage vor dem Wettkampf kann man auf unserer Homepage www.schwimmbaeren.de , unter der Rubrik „Wettkampf“, das Meldeergebnis finden. Im Meldeergebnis steht, in welchem Lauf und auf welcher Bahn man startet. Oft auch mit einer ungefähren Zeitangabe. Weitere Hinweise können auch noch unter „News“ auf der rechten Seite der Homepage stehen. Bei Fragen einfach eine Mail an wettkampf@schwimmbaeren.de oder die Trainer ansprechen.