

Was brauchen Wettkampfsportler am Beckenrand?

zum Schwimmen:

- ✓ Badelatschen
- ✓ x mal Schwimmbekleidung (Anzahl errechnet sich aus Zahl der Starts + Einschwimmen)
- ✓ Badekappe (auch Ersatz)
- ✓ Schwimmbrille (auch Ersatz)

zum Aufwärmen:

- ✓ mehrere Handtücher
- ✓ saubere Turnschuhe mit weißer Sohle + Socken
- ✓ Trainingsanzug (ab Klasse 3 vom Verein)
- ✓ T-Shirt vom Verein

zum Stärken:

- ✓ Plastetrinkflasche mit Tee oder Wasser
- ✓ Obst, vorgekochte Pasta, Kuchen, Schnitten, leichtverdauliche kohlenhydratreiche Nahrung

außerdem:

- ✓ Klarsichtfolie für Urkunden
- ✓ Duschbad, Haarwäsche
- ✓ 1€ Münze für Garderobenschrank
- ✓ bei langen Veranstaltungen: Buch, Musik, kleines Spielzeug, Taschengeld

gut vorbereitet klappt es bestimmt mit den Bestzeiten!