



Packliste für Schwimm - Wettkämpfe

Bitte packen und abhaken!

Wettkampfbekleidung in einer großen Tasche:

- Schwimmbrille und Schwimmkappe (wenn die Gute mal plötzlich reißt - Haarband)
- Schwimmanzüge/-hosen.
Du brauchst jetzt mehrere!!! Rechne selbst: - Anzahl deiner Starts + Einschwimmen
Das hört sich erstmal viel an, aber ein Schwimmer zieht sich nach jedem Start trocken um und bleibt auch trocken – also kein hektisches in die nassen Sachen steigen kurz vor dem Start.
Die Bekleidung ist sportgerecht – eng und nicht flatternd oder rutschend. Du wirst es selbst merken, nur so kannst du dich auf deinen Wettkampf konzentrieren.
- Badeschlappen – hier läuft einfach niemand mehr ohne rum, kalte und nasse Füße ist keine Wettkampfgrundlage.
- Handtücher, mehrere große
- üblicher Waschkrams
- Tüte für nasse Sachen
- T-Shirt, Shorts
- Obst (z.B. Banane, Apfel), leichtes Brot, gekochte Nudeln, Müsliriegel, Wasser, Saft oder Schorle (alles in Plastikdosen/-flaschen)
- Kartenspiel oder Buch
- evtl. Iso-Matte oder Klappstuhl
- 1.-- & 2.--€ - Münzen für den Schrank (den du dir manchmal teilen musst)

Für einen **Freibadwettkampf noch dazu** :

- Trainingsanzug und Turnschuhe
- Warme Überziehsachen und Bademantel
- Sonnencreme und Sonnenhut ; bei Kälte eine Mütze!!