



## Packliste für Wettkämpfe

- alle Badeanzüge / Badehosen
- 2 Schwimmbrillen
- 2 Badekappen
- Badeschlappen
- T-Shirt
- Sporthose
- Trinken (Wasser / Apfelsaftschorle)
- Essen (Nudeln, Brot, Banane etc.) oder Geld
- bei Freibadwettkämpfen: Pulli, lange Sporthose, Sportschuhe, Socken, Regenjacke
  
- Handtücher
- Duschzeug
- Lernsachen (Vokabeln etc.)

### Verhalten auf dem Wettkampf:

- am Abend vorher Nudeln essen
- morgens frühstücken
- während des Wettkampfs genügend trinken (Wasser, Apfelsaftschorle etc.)
- zwischen den Starts nur Kleinigkeiten essen
- in der Mittagspause Mittagessen (Mitgebrachtes oder Nudeln an der Theke)
- **nicht** im Lehrschwimmbecken spielen
- T-Shirt, Hose und Schlappen immer anziehen
- T-Shirt, Hose und Schlappen auch mit zum Start nehmen und erst einen Lauf vorher ausziehen
- vor dem Nach-Hause-Fahren den Platz im Bad aufräumen (Müll wegwerfen)
- Süßigkeiten, Pommes, Hamburger, Cola etc. sind keine Sportlernahrung!!!