



Informationen zur Teilnahme an einem Wettkampf

Kleidung

- T-Shirt, Pullover/Jacke und am besten eine lange Hose, mindestens eine kurze
- Am besten Turnschuhe und Socken, mindestens Badeschlappen
- Einheitliche Vereinskleidung (momentan grünes ATS T-Shirt)

Ausrüstung

- Ausreichend Badebekleidung: Am besten pro Start ein Badeanzug/-hose, plus eine/n für das Einschwimmen
- Genug Handtücher: Mindestens zwei, am besten drei
- Schwimmbehör: Schwimmbrille, Badekappe (bei längeren Haaren), Shampoo

Verhalten

- Immer warmhalten! Lieber zu warm als kalt werden! Das bedeutet:
 - Immer was an den Füßen haben, mindestens Badeschlappen! Über die Füße verliert man nach dem Kopf am meisten an Wärme!
 - Am besten nach jedem Start einen trockenen Badeanzug/-hose anziehen sowie die komplette Wärmebekleidung (siehe Ausrüstung)!
- Während des Wettkampfes wird nur zum Einschwimmen, beim Start und beim Ausschwimmen (falls es ein Becken dafür gibt) ins Wasser gegangen! Ausnahme: Man hat keinen Start mehr.
- Vor jedem Start wird sich 10 Minuten warm gemacht und gelockert, um die Muskeln aufzuwärmen!
- Ausreichend essen (nie direkt vor dem Start) und trinken! Etwa eine halbe Stunde vor dem Start eine leichtverdauliche Kleinigkeit essen, z.B. halbes Stück Kuchen oder zwei Kekse.
- Kurz vor dem Start nochmal auf die Toilette gehen!

Proviant

- Getränke mitbringen (z.B. Wasser, Schorle)
- Am besten sind kalte Nudeln und kalter Reis, also leichtverdauliche Kohlenhydrate. Was auch gut verdaulich und energiereich ist, sind Kekse (z.B. Butterkekse, Schokoladen-Doppel-Kekse, trockene Kekse (kein Schokoladenüberzug, der schmilzt zu schnell) oder Reiswaffeln.
- Fruchtpüree für Babys (viel Energie, gut verdaulich)
- Wenn Obst, dann Bananen.
- Nicht zu empfehlen sind Milch und Milchprodukte, da diese den Hals „zuschleimen“ und das Atmen beim Schwimmen schwieriger wird.

Meist gibt es auf einem Wettkampf auch einen Essensverkauf, daher immer etwas Geld für Kuchen, Nudeln oder ähnliches mitnehmen.