



Merkblatt zu Wettkämpfen

Vor dem Wettkampf

Mitbringen

Folgende Dinge sollten an einen Wettkampf mitgenommen werden:

- Mehrere Badehosen/Badekleider
- Mehrere Badetücher
- Mind. 2 Schwimmbrillen und Badekappen
- Essen und Trinken (siehe Abschnitt Essen)
- Kleine Matte zum Sitzen/Liegen (Wegen Platzbedingungen mit dem Trainer abklären)
- T-Shirt und kurze Sporthosen
- Pullover und Lange Trainerhosen
- Hallenschuhe
- Je nach Witterung: Kappe und Handschuhe

Essen

Die Korrekte Ernährung während einem Wettkampf ist wichtig damit die Schwimmer zum richtigen Zeitpunkt die volle Leistung erzielen können. Wir empfehlen leichtes Essen wie zum Beispiel Teigwarensalat und/oder Sandwiches und für zwischen den Rennen einen energiereichen Snack wie zum Beispiel ein Riegel oder getrocknete Mangoschnitze. Zum Trinken empfehlen wir Wasser, verdünnten Fruchtsaft (Schorle) oder leicht gesüßten Tee.

Folgende Nahrungsmittel sind **nicht geeignet** vor körperlicher Leistung und gehören folglich **nicht** an einen Wettkampf:

- Chips und andere fettige oder frittierte Nahrungsmittel
- Gummibärchen und ähnliches
- Schmelzende oder schnell verderbende Nahrungsmittel (z.B. Schokolade, Joghurt)
- Süssgetränke wie Cola, Eistee, Sprite etc.
- Sport- und Energydrinks

Am Wettkampf

Wir treffen uns und betreten das Schwimmbad gemeinsam. Die Schwimmer ziehen ihre Sportkleider mit den Badesachen darunter an und fangen an einzuturnen. Sobald das Becken geöffnet wird starten wir mit dem Einschwimmen.

Nach dem Einschwimmen, sowie auch nach jedem Rennen trocknen sich die Schwimmer ab und ziehen sich trockene Kleider und Hallenturnschuhe an.

Vor dem Rennen

Direkt vor dem Rennen wird nichts mehr grosses gegessen. Der Trainer erinnert die Schwimmer rechtzeitig vor ihrem Lauf, dass diese sich Einwärmen sollen und sich danach **angezogen** zum Startordner begeben. Üblicherweise hat man genug Zeit, um sich vor dem Start auszuziehen.

Nach dem Rennen

Direkt nach dem Rennen wird Ausgeschwommen. Erst danach sollen sich die Schwimmer zum Trainer begeben, um ihr Feedback entgegen zu nehmen. Anschliessend sollten wieder Sportkleider mit trockenem Badekleid oder Badehose darunter angezogen werden.

Wir wünschen allen einen erfolgreichen Wettkampf und hoffentlich viele neue persönliche Bestzeiten!