



## Info-Brief SG-Altenessen 19/26

Liebe Aktiver, liebe Eltern,

jetzt kannst Du schwimmen und Dein erster Wettkampf rückt näher. Sicherlich eine aufregende Sache. Damit Du gut vorbereitet auf deinen ersten Wettkampf gehst, möchten wir Dir eine Checklist an die Hand geben. Mit dieser Liste kannst Du deine Tasche packen.

Du solltest mitbringen:

- Ausreichend Badehosen / Badeanzüge (Anzahl der Starts + 2 Stück, Staffeln eventuell beachten). Falls die Badekleidung nicht in der benötigten Anzahl vorhanden ist, unbedingt Sachen zum Wechseln mitbringen, damit Ihr zwischen den Starts nicht in nasser Kleidung herumsitzt.
- Ausreichend Handtücher
- Schwimmbrille falls benötigt, wird aber dringend empfohlen
- Badekappe falls benötigt
- Badeschlappen oder saubere Hallenturnschuhe
- Duschzeug
- Ausreichend Getränke, **Achtung, keine Glasflaschen !!!**
- Kohlenhydrathaltige Lebensmittel z.B. Nudeln, Nudeln, ach ja Nudeln, ....Bananen...
- Je nach Bad 1€ oder 2€ Münze für den Schrank ( siehe Wettkampfinfo )
- (Vereins-)T-Shirt und Trainingsanzug zum Warmhalten der Muskulatur
- Etwas zum Entspannen z.B. ein Buch, ein kleines Kartenspiel,...

Und nun noch einige wichtige Punkte:

Jede Meldung zu einem Wettkampf kostet viel Geld. Daher bitte folgendes beachten :

- Bitte nicht zu einem Wettkampf anmelden, wenn schon im Voraus bekannt ist, dass nicht gestartet werden kann .
- Falls aus zwingenden Gründen ( Krankheit ) nicht gestartet werden kann, bitte schnellstmöglich Trainer / Betreuer oder den Wettkampfverantwortlichen informieren. Die Telefonnummer und/oder E-Mailadresse des Wettkampfverantwortlichen findest Du auf der Wettkampfinfo.

Und nun wünschen wir Dir viel Spaß bei Deinem ersten Wettkampf.

Gut Nass

Trainer-/ Betreuer team  
SG-Altenessen 19/26