

Was gehört in die Wettkampftasche?

Die Schwimmwettkampfsaison hat bereits begonnen. Viele von Euch trainieren schon fleißig für die ersten Rennen und träumen insgeheim von guten Plätzen oder gar Medaillen. Was nutzt uns aber ein gutes Training wenn wir in der Schwimmhalle kurz vor einem Wettkampf feststellen müssen ,dass uns der Badeanzug oder Badehose fehlt? Wo bleibt sie denn jetzt? Die hattet ihr doch nach dem letzten Training noch in eure Schwimmflasche hinein gepackt. Was nun... ?

Guckt einen oder besser zwei Tage vor dem Wettkampf auf diesen Zettel und prüft ,ob in eurer Schwimmflasche nichts fehlt.

- **Badeanzüge bzw. Badehosen:** oft braucht Ihr mehrere Stück davon. Ihr müsst euch vor dem Wettkampf gut einschwimmen hierfür reicht ein Trainingsbadeanzug (- hose). Meistens habt ihr mehrere Starts an einem Tag und es ist nicht gesund die ganze Zeit in dem nassen Badezeug herum zu laufen. Das kühlt euren Körper aus. Deswegen zieht am besten nach jedem Rennen einen trockenen Badeanzug – (hose) an und ein T- Shirt darüber.
- **Schwimmbrille:** prüft ob die gut sitzt auch bei den Starts schon beim letzten Training, ob die Bänder nicht angerissen sind, und die Gläser in Ordnung.
- **Badekappe:** offene oder lange Haare bedeuten einen zusätzlichen Widerstand , versperren die Sicht und erschweren die Atmung (wenn sie in die Augen oder in den Mund kommen)
- **Badelatschen:** die meisten guten Schwimmer tragen nicht nur Badelatschen aber auch Socken. Sie wissen nämlich , dass man sonst viel Wärme verliert , die später auch die Muskeln für ihre Arbeit brauchen. Außerdem bei kalten und nassen Füßen kriegt man schnell Schnupfen und man mit laufender Nase kaum Luft bekommt wenn das Rennen los geht.
- **Handtücher/Duschgel:** mindestens zwei Handtücher, damit man sich immer gut abtrocknen kann.
- **Verpflegung:** Essen und Trinken muss jeder, insbesondere Sportler sollten ihre Speisen und Getränke gut wählen. Diese müssen euch Energie für die Muskelarbeit liefern , dürfen aber gleichzeitig nicht schwer im Magen liegen. Es empfiehlt sich z.B. ein Nudel-, Kartoffelsalat, an den man immer wieder über den Tag greift, Scheibe Brot mit Marmelade oder Käse, Banane oder Apfel. Zum Trinken sind verschiedene Säfte, Mineralwasser (besser ohne Kohlensäure), Schorlen geeignet. Es gibt auch speziell für Sportler zusammengestellte Getränke wie beispielsweise ISOSTAR.
- **Wenn die Wettkämpfe im Freien stattfinden und das Wetter nicht sicher ist sollte man auf jeden Fall ein Regenzeug oder Wärmemantel und eine Mütze einstecken. Die Mütze gilt übrigens auch im Herbst/Winter. Wenn man aus der Schwimmhalle hinaus kommt muss sie schon auf dem Kopf sitzen. Davor Harre und die Ohren ganz genau fönen ! WICHTIG – dieses auch in den Tagen nach dem Wettkampf beachten ,da der Körper in dieser Zeit besonders anfällig auf die Krankheitserreger ist. Eure Widerstandskraft ist nämlich vorübergehend gesenkt.**

▪ also **AUF DIE PLÄTZE.... LOS !!!**