

## Homburger Schwimm-Stadtmeisterschaften 2024

*Liebe Kinder, Eltern, Schwimmerinnen und Schwimmer,*

hier eine Liste mit allem, was ihr als Vorbereitung und zum Einpacken für den Wettkampf am Sonntag, den 5. Mai, benötigt. Gerne ausdrucken, abhacken und als Erinnerungstütze verwenden!

- Pasta-Party am Vorabend
- Sportlerfrühstück:  
leicht verdauliche Kohlenhydrate (Essen, was nicht schwer im Magen liegt)
- Getränke:  
Sprudel, Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Tees
- Snacks für Zwischendurch:  
Bananen, süße Trauben, Fruchtriegel, ggf. Traubenzucker
- Sitzmöglichkeiten:  
Camping- oder Klappstuhl
- Für die Spinde:  
2-Euro-Münze oder SC Homburg Mitgliedskarte
- Bargeld fürs Bistro
- Meldeergebnis mit den Startaufstellung in Klarsichtfolie (Letzteres wird später für die Urkunden gebraucht)
- Badeschuhe
- Badeanzug / -hose und ggf. Ersatz-Badeanzug / -hose
- Schwimmbrille und ggf. Ersatz-Schwimmbrille
- Vereinskappe (gibt's am Wettkampftag auch vor Ort zu kaufen)
- Vereinsshirt (gibt's am Wettkampftag auch vor Ort zu kaufen)
- Duschgel, Shampoo, Spülung, Kamm
- Handtücher (idealerweise pro Start ein Stück, um warm zu bleiben zwischen den Läufen)
- Kuchenspende und -glocke

PS: Die Urkunden könnt ihr auch als Nachweis eurer Schwimmfähigkeit fürs Deutsche Sportabzeichen verwenden.

