

Liebe Kinder, Eltern, Schwimmerinnen und Schwimmer,

hier eine Liste mit allem, was ihr als Vorbereitung und zum Einpacken für eure Schwimm-Stadtmeisterschaft am Sonntag, den 5. Mai, benötigt. Gerne ausdrucken, abhacken und als Erinnerungsstütze verwenden!

Pasta-Party am Vorabend (oder Reis, Kartoffeln – Hauptsache energiereich!)
Sportlerfrühstück: leicht verdauliche Kohlenhydrate (Essen, was nicht schwer im Magen liegt)
Getränke: Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen oder ungesüßte Tees (gibt es am Wettkampftag auch im KOI-Bistro zu kaufen
Snacks für Zwischendurch: Bananen, süße Trauben, Fruchtriegel, ggf. Traubenzucker
Sitzmöglichkeiten: Camping- oder Klappstuhl
Für die Spinde: 2-Euro-Münze oder SchwimmClub Homburg-Mitgliedskarte
Bargeld fürs Bistro
Spickzettel mit den Wettkampf-Nummern sowie den Läufen
Klarsichtfolie für die Urkunden, um sie vor Wasserspritzern zu schützen
Badeschuhe oder rutschfeste Badesocken
Schwimmanzug / -hose und ggf. Ersatz-Schwimmanzug / -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 trocken und warm zu bleiben zwischen den Läufen)
Kuchenspende und -glocke, am besten mit dem Namen versehen

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