

# Was muss bei einem Wettkampf im Freibad in die Sporttasche?

- Sporttaschen, die auch nass werden kann
- Mind. 2 Badeanzüge/Hosen (wer nur einen Badeanzug/Hose hat bringt irgendeinen Bikini, oder kurze Sporthose zum wechseln mit)
- Mind. 3 Handtücher
- Badeschlappen oder Flip Flops
- Ein T-Shirt und eine kurze Hose
- Einen Jogginganzug bzw. lang Sporthose und Pulli
- **Warme Socken, am besten Wollsocken, feste Schuhe (Turnschuhe)**
- **Mütze, Handschuhe, warme Winterjacke- oder Fleece Pulli und Regenjacke, oder/und Wärmemantel**
- Vereinsbademütze, Schwimmbrille
- **Isomatte, Schlafsack**
- Dichte Tüte für nasse Sachen, Müllsack f. Wärmemantel
- Evtl. Sonnenschutz: Sonnencreme, Sonnenhut, Sonnenbrille
- Trinken: Keine Glasflaschen! Mind. 2 Liter, keinen Limo, ... am besten Wasser, Apfelschorle, oder einen anderen stark verdünnten Saft, Multivitamin-Getränk. Aber auch heißen/kalten Tee. Die Billig-Getränk-Flaschen können gut eingefroren werden und so als Kühl-Akku wirken.
- Essen: leicht verdauliche Sachen wie belegte Semmeln, Reiswaffeln, Apfel, Müsliriegel,... Bitte nicht zu viele Süßigkeiten und keine Brause. Schokolade nur, wenn sie sinnvoll eingepackt ist! Traubenzucker ist O.K.

Sinnvoll ist bei sehr schlechtem Wetter eine kleine Plastiktüte mit kompletter Wäsche und Schuhen, die für alle Fälle Auto bleiben kann, falls alles nass geworden ist. (Damit man nicht total durchnässt heimfahren muss!)

Sonst: siehe Hallenbad-Zettel