



Förder- und Schwimmverein AQUA Nautilus Freiburg Hochdorf e.V.

Hallo liebe Schwimmer/-innen,

Grundausrüstung für den Wettkampf

Bei jedem Wettkampf kommt ihr bitte immer mit:

wettkampftauglicher Ausrüstung

(d.h. **mindestens**)

- 2 Schwimmanzüge
bzw. 2 Schwimmhosen (mit einem zu bindenden Bündel)
- 2 Schwimmbrillen
- 2 Schwimmmützen
- 2 Handtücher

weiter gehört dazu

- Trainingsanzug
- kurze Hose
- T-Shirt
- Badeschlappen oder Turnschuhe für die Halle

Im Freibad zusätzlich:

- Sonnenhut
- Sonnencreme
- Isomatte
- Wollsocken und Wollmütze
- Badeschlappen

irgendein Spiel (kein elektronisches).

vernünftiger Vesper:

- belegte Brote , kalte Nudeln
- etwas nicht supersüßes zum Trinken (Tee/Apfelsaftschorle)
- Obst

Während des Wettkampfes ist das Essen von Pommes frites und Curry Wurst u.ä. untersagt.