



Schwimm- und Sport-Club 1990 Schloß Holte-Stukenbrock e.V.

---

SSC '90 e.V., Postfach 1261, D - 33749 S.H.-Stukenbrock

## Informationen für deinen ersten Schwimmwettkampf

Liebe Schwimmer\*innen, liebe Eltern,

nachstehend noch einige Infos für deinen ersten Wettkampf und auch alle folgenden:

- Die Meldung übernimmt die Sportliche Leitung in Absprache mit deinem/ deiner Trainer\*in
- Die Meldeliste wird im Internet oder via WhatsApp veröffentlicht
  - Die Meldeliste enthält die genauen Disziplinen und Uhrzeiten
- Treffen ist immer vor den Schwimmhallen zu den Einlasszeiten.
  - Nutzt die WhatsApp Gruppen für das Bilden von Fahrgemeinschaften
- Das Einschwimmen mit dem Trainer abstimmen

### **Folgende Sachen solltest du dabei haben:**

- Badehosen bzw. -anzüge zum Wechseln (Anzahl richtet sich nach der Anzahl der Starts)
- 2 oder 3 Handtücher
- Badeschlappen oder saubere Turnschuhe
- Vereinsbekleidung: T-Shirt und kurze Hose (Pullover für Freibadwettkämpfe und Pausen draußen)
- Wettkampfgerechte Verpflegung (z.B. Nudeln, Wasser, Apfelschorle)
- Evtl. Campingstühle (Vor allem bei Freibadwettkämpfen)

Vor und nach jedem Start bei deiner/deinem Trainer/in melden, er/sie sagt auf was du achten sollst bzw. wie du geschwommen bist.

Viel Erfolg beim Wettkampf!