

Packliste für die Schwimmflasche:  
(Für Wettkämpfe)

1. min. 3 Badehosen bzw. Badeanzüge  
( je einen für Einschwimmen – Wettkampf – Pause)
2. 2 T-Shirts, davon 1x SG (aktuell das BLAUE)!!! (eins wird IMMER naß!!!)
3. 2 Handtücher (oder 1 Shammy & 1 Handtuch)
4. Badelatschen oder Turnschuhe (+ Socken)
5. Schwimmbrille
6. Badekappe
7. Shorts
8. Trainingshose & Trainingsjacke
9. Duschgel, Shampoo, Bürste
10. Essen (alles, was schnell verdaut werden kann):  
Bananen, Äpfel, gekochte Nudeln, etc.
11. Apfelschorle, Saft, Wasser mit wenig oder ganz ohne Kohlensäure
12. Ablenkung für die Zeit zwischen den Starts (Bücher, Schulsachen, Spielekonsole...)
13. ISO-Matte oder Stuhl