

Berlin, den 23. Januar 2019

Liebe mutige Wettkämpferinnen und Wettkämpfer,

am 23. Februar 2019 ist es also soweit, Ihr werdet vom Beckenrand springen und im Schwimmbecken Euer persönliches Bestes geben! Doch noch bevor der erste Startpfeiff für Euch ertönt, hier noch ein paar Tipps zur Vorbereitung und eine Liste mit Dingen, die Ihr dabei haben solltet, und eine Liste mit Dingen, die Ihr nicht dabei haben solltet, damit Ihr den Tag gut übersteht und genießen könnt!

#### Tipps zur Vorbereitung

Esst am Abend vorher einen großen Teller Nudeln mit einer leckeren Soße Eurer Wahl und gönnt Euch hinterher ruhig einen süßen Nachtisch – oder auch zwei :-)) – entspannt Euch alleine und/ oder mit Euren Lieben, packt Eure Wettkampftasche, schlaft gut und träumt 'was Schönes! Wer weiß, dass sie/ er mit vollem Magen nicht gut einschlafen kann, legt die Nudelparty etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen, dann sollte sich das kleine Gelage bis dahin ausreichend verteilt haben. Wenn Ihr dann Samstag auf der Startbrücke steht, sind Eure Energiespeicher randvoll und warten nur darauf von Euch angezapft zu werden! Die Frage: "Frühstück vor dem Wettkampf ja oder nein?" muss jede/r von Euch für sich beantworten. Auf jeden Fall gilt: weniger ist im Zweifelsfall mehr und packt Euch Proviant ein! Wenn sich nach dem Einschwimmen die erste Aufregung gelegt hat, sieht die halbe Banane wahrscheinlich schon viel appetitlicher aus als direkt nach dem Aufstehen. Beim Stichwort Proviant wären wir dann auch schon bei der ersten Liste...

#### Proviantpäckchen

- Bananen – unbedingt, das Beste, was Ihr dabei haben könnt, sind Bananen: nahrhaft, viel Magnesium, Fruchtzucker und obendrein auch noch schmackhaft und praktisch!
- Obst – ganz allgemein eine Empfehlung, gerne süßes und saftiges Obst, selbstverständlich gepaart mit Tropfschutzkleckerlätzchen und anschließend gewaschenen Händen
- gekochte Nudeln – selbstverständlich ohne Soße – direkt von der Hand in den Mund, aufbewahrt in einer gut verschlossenen Dose
- Rohkost – ganz nach Gusto: Gurke, Kohlrabi, Karotte,... – je nach dem, was das Herz begehrt
- belegte Brote mit Wurst, Käse, Ei, Blattsalat,... in kleinen vorportionierten Häppchen, damit nach einem Brot nicht gleich das Gefühl eines prall gefüllten Magens entsteht
- Wasser – am besten medium oder still mit vielen Mineralstoffen, insbesondere Natrium und Magnesium
- Saftschorle – für alle, die pures Wasser nicht mögen. Welches Wasser für die Schorle? – Siehe: Wasser.

#### Was Ihr während des Wettkampftages nicht essen und trinken solltet

- Süßigkeiten aller Art
- puren Traubenzucker
- stark gesüßte Getränke, insbesondere Cola und Brausen/ Limonaden aller Art

Warum? – Der Zucker schießt sehr schnell und ungebremst in die Blutbahn und verleiht Euch tatsächlich zunächst einen plötzlichen und kräftigen Energiekick. Aber weil der hochdosierte Zucker für den Körper in diesen rauen Mengen viel zu viel ist, schlägt er Alarm und versucht, so schnell wie möglich den Zucker abzubauen, den Zuckerhaushalt zu regulieren und ins Gleichgewicht zu bringen. Das heißt, dadurch dass Ihr den Körper zum Beispiel in Form von Süßigkeiten mit Zucker überflutet, sorgt Ihr dafür, dass Euer Körper erst einmal mit sich

selbst beschäftigt ist, um den Schaden zu begrenzen. Das führt dazu, dass der zugeführte Zucker nicht den gewünschten Effekt als Extra-Energiequelle entfaltet, sondern ins genaue Gegenteil umschlägt, und Ihr stattdessen völlig abgeschlafft am Start steht.

#### Dinge, die in Eure Wettkampftasche gehören

- mehrere Hand-/ Duschtücher – zum Abtrocknen und Einkuscheln
- Badeanzug beziehungsweise Badehose, gerne in mehrfacher Ausführung zum Wechseln zwischen Einschwimmen und Start(s)
- Badelatschen
- Schwimmbrille und Badekappe
- kurze Hose und T-Shirt/ Bademantel, damit Ihr zwischen Eurem/ Euren Starts und dem Wettkampfe nicht nur in Badebekleidung sein müsst und deshalb vielleicht friert
- Decke, eine Iso-Matte oder etwas Vergleichbares, damit Ihr es Euch in Euren Wettkampfpausen ein bisschen gemütlich machen könnt
- Duschgel und Shampoo

#### Wenn Ihr auf Euren Start wartet und zwischen Euren Starts, könnt Ihr

- mit Eurem Walkman/ Discman/ mp3-Player mittels Kopf-/Ohrhörern Musik, ein Hörspiel, ein Hörbuch,... hören
- ein Buch/ eine Zeitschrift lesen
- Karten spielen (Skat, Doppelkopf, Mau-Mau, Schwimmen, Sechsendsechzig, Uno, SkipBo, Phase 10,...)
- Stadt, Land, Fluss spielen
- Kniffel spielen
- Euch unterhalten, Geschichten ausdenken und aufschreiben
- Euch nach Belieben beschäftigen, um Eure Konzentration zu stärken und Euer Lampenfieber auf einem wohltemperierten Maß zu halten :-))
- **den anderen Sportlerinnen und Sportlern aus Eurer/ Euren Trainingsgruppe/n und den Schwimmerinnen und Schwimmern anderer Gruppen bei deren Wettkämpfen zugucken und sie anfeuern!!!**

#### **Wichtig: Ihr dürft keinesfalls lautstark durch die Halle toben, laufen und springen!!!**

#### kurzer Überblick über den sportlichen Ablauf des Wettkampftages:

- einschwimmen
- auf die erste für sich gemeldete Disziplin warten
- wenn die eigene Strecke aufgerufen wird (zum Beispiel 25 Meter Kraul) zum Vorstart gehen
- ab 30 Min. bis 15 Min. vor dem Start an Land die Muskulatur aufwärmen, in Bewegung kommen, den Kreislauf in Schwung bringen
- wenn der eigene Name aufgerufen wird, laut und deutlich sagen: „Ja, ich bin hier/ anwesend/ startbereit!“
- aufpassen, in welchen Lauf und auf welcher Bahn man eingeteilt wird
- mit den Vorstartbegleiterinnen und -begleitern zur Startbrücke gehen
- sich im Bereich der Startbrücke ruhig verhalten!
- die eigene Schwimmbahn aufsuchen, tief durchatmen, innerlich ganz fest „Ich schaff das!“ sagen, sich sammeln und konzentrieren, auf das Startsignal achten, sich aufmerksam für den Start positionieren, ganz wichtig: die Lauscher angespitzt zur Starterin/ zum Starter drehen – und: Pfiff! Da fliegt Ihr auch schon durchs Wasser dem Zielanschlag mit jedem geschwommenen Meter immer näher kommend entgegen – geschafft, alles halb so wild ;-)!
- aus dem Wasser steigen, Badelatschen mitnehmen, abtrocknen, etwas Warmes anziehen, etwas trinken, etwas essen, auf den nächsten Start warten

- wenn die eigene Strecke aufgerufen wird (zum Beispiel 25 Meter Brust) zum Vorstart gehen
- ab 30 Min. bis 15 Min. vor dem Start an Land die Muskulatur aufwärmen, in Bewegung kommen, den Kreislauf in Schwung bringen
- ...

**...und danach?**

**Wenn Ihr mit Euren Wettbewerben fertig seid, wäre es schön, wenn Ihr nicht gleich nach Hause fahrt, sondern noch bis zum Ende des Wettkampfes bleibt und Eure Mitschwimmer/innen anfeuert und Euch anschaut, wie die anderen schwimmen. Ansonsten gilt: ausruhen, entspannen, essen, trinken, schlafen – das habt Ihr Euch verdient :-)!**

Trainiert weiterhin fleißig,  
wir sehen uns bei den Vereinsmeisterschaften 2019 in der „Finckensteinallee“!

Eure Gudrun