



1. Wettkampf – und was nun?



Wir alle standen ebenfalls am Anfang recht hilflos vor der Frage „Was sollte ich alles einpacken?“. Als Anhaltspunkt für alle Wettkampf-Neulinge, aber natürlich auch als Gedächtnisstütze für alle anderen, haben wir einfach mal eine Packliste und weitere Infos zusammengestellt, woran man denken sollte.

So ein Wettkampftag ist immer wieder etwas Besonderes, zieht sich meistens über den ganzen Tag hin – und es ist eben kein normaler Trainingstag. Je nachdem wie viele Starts zu absolvieren sind, besteht ein Wettkampftag oftmals vor allem daraus zu warten. Und Wartezeit bedeutet eben auch, dass der Körper und die Muskeln schnell auskühlen.

Egal wie heiß es Euch in der Halle vorkommt, zieht Euch bitte nach jedem Start etwas Trockenes an.

Wer nicht so viele Badeanzüge bzw. Badehosen zum Wechseln hat, sollte zwischendurch die Badekleidung unter den Haartrocknern zumindest antrocknen.

Am besten zieht Ihr auch noch ein Shirt, eine Shorts, am besten sogar einen Trainingsanzug über.



Vor dem Wettkampf

Anmeldung und Wettkampfunterlagen



Die aktuelle Wettkampfplanung steht immer auf unserer Homepage → Leistungsschwimmer → Wettkampftermine. Dort stehen zu jeder geplanten Wettkampfveranstaltung die Ausschreibungen, die Meldeergebnisse und nach dem Wettkampf die Protokolle.

Alles Weitere ist auf jeden Fall mit dem Trainer zu besprechen.

Unsere Vorschläge für eine gut gepackte Wettkampftasche gibt es auf Seite 3.

Fachbegriffe und den Ablauf eines Wettkampftages gibt es auf Seite 4.

Während des Wettkampfes



Kleidung

Wie schon erwähnt, ist es wichtig, dass Ihr Euch nach jedem Start etwas Trockenes anzieht. Sind es nur ein paar Minuten bis zum nächsten Start, ist ein Wechsel der Badekleidung nicht zwingend notwendig, aber schon bei einer Wartezeit von 15 Minuten solltet Ihr Euch unbedingt einen trockenen Badeanzug bzw. eine trockene Badehose anziehen. Und zieht Euch auch ein Shirt oder eine Jacke bis zum nächsten Start über.

Das ist auch deshalb so wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Eure Muskeln kühlen schnell aus und dann kann es schnell zu Zerrungen kommen.

Erinnert Euch mal daran, wie warm verpackt Schwimmer wie Paul Biedermann, Michael Phelps oder Britta Steffen z. B bei Olympia zum Start kommen. Macht es also ruhig nach!



Ernährung

Ein gutes, gesundes Frühstück ohne Experimente ist eine gute Grundlage und ein guter Start in den Wettkampftag.

So ein Wettkampf ist anstrengend und dauert meistens den ganzen Tag. Bitte nehmt Euch genug zu essen mit. Achtet darauf, dass dies möglichst nahrhaft, aber auch leicht ist. Schließlich müsst Ihr genügend Energie für den Wettkampf haben, aber bekanntermaßen soll man auch nicht mit zu vollem Magen ins Wasser gehen.

Zu Hause bleiben sollten: Schokoriegel (viel zu viel Zucker und Fett, aber vor allem ist es viel zu warm in der Halle), sonstige Süßigkeiten. Auch Traubenzucker macht eher müde als munter.

Gute Alternativen: Bananen, Apfelstücke, Müsliriegel, belegte Brote, Trockenobst oder am allerbesten gekochte Nudeln.

Denkt daran, dass Ihr während des Wettkampfes ausreichend trinkt. Nehmt Euch bitte mindestens 1 – 2 Liter mit: Wasser oder z. B. elektrolythaltige Getränke. Auf Kohlensäure solltet Ihr verzichten! Und Glasflaschen sind in den Hallen verboten!

Allgemeines

Im Schwimmbad haben wir nur begrenzt Platz für unseren Verein und dort ist es immer sehr eng. ☹

Deshalb vermeidet bitte auch beim 1. Wettkampf, dass Ihr von Euren Eltern und zusätzlich noch von Oma, Opa, Onkel und Tanten usw. begleitet werdet. Eine Begleitperson sollte genug sein.

Da es in den Schwimmhallen immer sehr heiß ist, sollten sich auch die Begleiter hallentauglich anziehen: mindestens Badelatschen oder barfuß ist Pflicht.

Grundsätzlich werden die Wettkampf-Teilnehmer vom Trainer begleitet. Da er sich vorrangig um die Wettkampfbetreuung kümmert – also mit den Schwimmern letzte Taktikabsprachen u. ä. trifft, Zeiten mitstoppt usw., hat er nicht immer die Zeit, sich um das allgemeine „Drumherum“ zu kümmern. Deshalb sind hier die Begleiter und die „alten Wettkampf-Hasen“ gefordert:

- Die Älteren kümmern sich bitte auch um die jüngeren WK-Teilnehmer
- Auch die Eltern achten bitte auf die Sprecher-Ansagen und erinnern die Schwimmer ggf. an das rechtzeitige Erscheinen auf der Startbrücke – bitte nicht nur bei dem eigenen Kind.
- Bitte immer mal wieder die Kids daran erinnern, dass sie sich etwas Trockenes anziehen. Das vergessen fast alle immer wieder mal gerne.
- Die Wartezeit sollte zum Ausruhen und Energie tanken genutzt werden. Rumtoben ist 1. viel zu Kräfte zerrend und 2. im Schwimmbad zu gefährlich und deshalb verboten.
- Der Trainer ist im Dauereinsatz – bitte fragt auch gerne die begleitenden Eltern nach dem nächsten Klo oder Hilfe bei der Badekappe. Die können auch helfen. ☺

Die Ergebnisse der einzelnen Wettkämpfe werden während der Veranstaltung regelmäßig ausgehängt – der Sprecher gibt bekannt, wann ein neuer Aushang erfolgt. Die Zettel kleben dann meist irgendwo in der Halle an der Wand – also einfach mal nachsehen. So kann jeder gleich seine Platzierung sehen.

Siegerehrung

Und bei den Siegerehrungen dann rechtzeitig am Treppchen sein!



Die Siegerehrungen finden entweder im laufenden Wettbewerb statt oder geschlossen am Ende des Wettkampftages – auch das wird während des Wettbewerbes i.d.R. vom Sprecher bekanntgegeben.

Die Siegerehrung ist übrigens Bestandteil des Wettbewerbs und somit ist Anwesenheit Pflicht. Auch wenn mal keine Medaille gewonnen wurde, nimmt man aus Respekt und Fairness gegenüber den anderen Schwimmern an den Siegerehrungen teil.



Sollten noch Fragen offen sein, dann gerne den Trainer ansprechen. Soweit möglich, wird er alle Fragen beantworten. Oder fragt einfach Mannschaftskollegen, die können meistens auch weiterhelfen.



Packliste für den Wettkampf



- ✓ Münze (1- oder 2-Eurostück) für einen Schrank in der Umkleidekabine
- ✓ Ausreichend Badeanzüge bzw. -hosen
 - Anzahl richtet sich idealerweise nach Anzahl der Starts plus 1x fürs Einschwimmen, damit genügend trockene zum Wechseln vorhanden sind
- ✓ Badekappe(n) (evtl. Ersatz, falls eine während des Wettkampfes reißt)
- ✓ Schwimmbrille(n) (evtl. auch eine als Ersatz)
- ✓ mind. 2 Handtücher – der Wettkampftag ist lang und das Handtuch schnell zu feucht
- ✓ Shirt, Shorts und auch Trainingsjacke und -hose (auch wenn es in der Halle warm ist, zwischen den Starts müsst Ihr Eure Muskeln warm halten, da reicht die normale Lufttemperatur nicht aus)
- ✓ Socken – für warme Füße. Sieht vielleicht komisch aus, macht aber auch in der Halle Sinn.
- ✓ Badelatschen
- ✓ Getränke (ohne und nur wenig Kohlensäure – möglichst leicht gezuckert, damit wieder genügend Energie zugeführt wird), z.B. Saftschorlen, Saft-Tee-Gemische. Keine Glasflaschen!
- ✓ Mittagessen / Snacks für zwischendurch (näheres dazu auch unter „Ernährung“)
- ✓ evtl. MP3-Player, Buch, Spielkarten, Schulsachen oder ähnliches, um Euch die Wartezeit zu verkürzen (Ihr müsst selbst darauf aufpassen – wir übernehmen keine Haftung, falls etwas weg kommt)
- ✓ evtl. Klappstuhl (Sitzgelegenheiten in den Hallen sind oft knapp / in Freibädern macht es auf jeden Fall Sinn)
- ✓ Plastiktüte für die feuchten Sachen, damit diese getrennt vom Rest aufbewahrt werden können.
- ✓ Bei Wettkämpfen im Freibad: Zwingend notwendig ist trockene und warme Wechselkleidung in ausreichender Menge, da es hier noch schneller zur Auskühlung kommt. Der Wettkampf findet i.d.R. bei Wind & Wetter und auch bei niedrigen Temperaturen statt. Deshalb:
 - je nach Witterung zusätzliche warme Wechselkleidung (eine Mütze macht auch im Sommer durchaus Sinn)
 - warme Socken / Turnschuhe, um die Füße warm zu halten
 - evtl. Bademantel
 - Sonnencreme (!)
 - Plastiktüten zum wasserdichten Verpacken bei Regen
- ✓ Darüber hinaus natürlich noch all das, wie Ihr es braucht.



Beschriften Sie die Wettkampfkleidung Ihrer Kinder!
Unnötiges sollte im Zweifelsfall zu Hause bleiben.
Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Verlust und Beschädigung!



Ablauf eines Wettkampftages und ein paar Fachbegriffe

Ausschreibung?

In der Ausschreibung einer Wettkampfveranstaltung wird bekanntgegeben, welche Disziplinen und Strecken in welchen Wettkämpfen geschwommen werden.

Treffpunkt?

Normalerweise vor dem Einlass vor der jeweiligen Schwimmhalle. Fahrgemeinschaften werden i.d.R. vor dem Wettkampf untereinander abgestimmt.

Einlass?

Ca. eine Stunde vor Wettkampfbeginn. Die genaue Zeit steht auch in der jeweiligen Ausschreibung bzw. im Meldeergebnis. Dann ist genügend Zeit zum Umziehen (eine meist sehr wühlige Angelegenheit) und zum Versammeln der Mannschaft in der Schwimmhalle beim Trainer. Der Trainer kann den Kindern weitere Informationen zum Einschwimmen und Wettkampfablauf geben.

Meldeergebnis?

Darin sind alle von den Vereinen gemeldeten Wettkampfteilnehmer gelistet. Aus dem Meldeergebnis ist die Wettkampfteilung mit der Lauf- und Bahneinteilung zu entnehmen.

Wettkampf / Lauf

Die Veranstaltung ist in einzelne Wettkämpfe (WK) eingeteilt und durchnummeriert, z.B.

WK 1 50m Brust weiblich

WK 3 100m Freistil weiblich

WK 2 50m Brust männlich

WK 4 100m Freistil männlich

Jeder WK ist wiederum in einzelne durchnummerierte Läufe unterteilt. Die Läufe sind nicht nach Alter sondern nach gemeldeter Startzeit sortiert, d.h. das ungefähr gleich starke Schwimmer/innen gegeneinander schwimmen. Es beginnen die Läufe mit den langsamsten Meldezeiten.

Wertung bzw. Ergebnisse

Die Wertung erfolgt dann getrennt nach Jahrgang oder Altersklasse und Geschlecht entsprechend der erzielten Zeiten.

Die Ergebnisse werden während des laufenden Wettbewerbes regelmäßig neu ausgehängt.

Protokoll?

Das endgültige Protokoll mit allen Ergebnissen wird nach Wettkampfbende veröffentlicht und ist auch auf unserer Homepage zu finden.