

Mein erster Wettkampf



Irgendwann ist es soweit – dein erster Wettkampf steht vor der Tür. Du bist sicher ganz schön aufgeregt, das ist ganz normal. Aber keine Panik, alles halb so wild...

Deine Trainer suchen für dich passende Wettkämpfe aus und bieten dir eine Teilnahme an. Dies geschieht in der Regel über die vorhandenen WhatsApp-Gruppen.

Du musst dann offiziell beim DSV angemeldet werden und bekommst eine **Schwimmer-ID**. Hierzu wird dein Trainer oder Michael Lyczkowski, unser sportlicher Leiter, auf dich bzw. deine Eltern zukommen.

In der **Ausschreibung** des Veranstalters (auf unserer Homepage oder per E-Mail von Michael) findest du alle Infos über den Wettkampf, das Bad und die Voraussetzungen.

Mit deinen Trainern besprichst du für welche **Strecken** du gemeldet wirst. Das hängt von der Abfolge im Wettkampf ab, was du schon kannst und worin du gut bist.

Es gibt einen **Meldeschluss** bei dem jeweiligen Veranstalter, bis dahin muss Michael deine definitive Anmeldung haben. Meist schickt er auch nochmal die geplanten Meldungen vorher per E-Mail rund, so dass man evtl. noch Änderungen vornehmen kann.

Nach dem Meldeschluss kommt dann das definitive **Meldeergebnis** einige Tage vor dem Wettkampftag per E-Mail. Darin steht, wann du startest, auf welcher Bahn du schwimmen wirst und eine voraussichtliche Uhrzeit für den Start ist angegeben.

Am besten nimmst du dieses Meldeergebnis mit auf den Wettkampf, entweder als Ausdruck, oder digital.

Keine Sorge- es erscheint am Anfang sicher erst mal etwas unübersichtlich. Gerne gehen die älteren Schwimmer oder Trainer in Ruhe mal alles mit dir durch.

Checkliste- Schwimmflasche:

- Vereinskleidung – zieh sie direkt an, wir wollen als Team auftreten.
- Kurze Sporthose für im Schwimmbad
- Badehosen / Badeanzüge – am besten mehrere – jeweils für jeden Start + das Einschwimmen. Dann hast du immer trockene Sachen. Aber kein Stress, wenn du nicht so viel Schwimmkleidung hast – dann zieht man eben kurz vorm Start die nasse Badehose wieder an
- Schwimmbrille
- Badekappe (wenn du eine hast- die Vereinsbadekappe)
- Badelatschen
- Mindestens 2 Handtücher (evtl. Mikrofaser Handtücher – die sind platzsparender)
- Duschzeug
- Genügend Essen und Trinken für den Tag (meist gibt es vom Veranstalter aber auch entsprechende Angebote, inkl. Mittagessen)
- Klappstühle – am besten mit Plastik-, nicht Metallfüßen. Die Tribünenplätze und vorhandenen Stühle reichen oft nicht aus
- In manchen Bädern sind keine Stühle erlaubt, dann ggfs. Isomatte
- Bei Freibadwettkämpfen Sonnencreme, Sonnenschutz, ggfs. bei kalten Temperaturen aber auch Wärmemantel oder Schlafsack

- Vllt. etwas zu lesen, Kartenspiele etc. um die Wartezeit zu überbrücken
- Für deine Eltern gilt: Auch Badelatschen und Sportkleidung- oft ist Straßenkleidung verboten

Dann kann der Wettkampf kommen...

In der Regel fahren wir gemeinsam zum Wettkampf, d.h. wir treffen uns zu einer vereinbarten Zeit vorm Schwimmbad und können dann noch **Fahrgemeinschaften** bilden. Falls ihr direkt zum Wettkampfort fahrt, gebt bitte den Trainern vorher Bescheid.

Im Bad angekommen suchen wir uns einen **gemeinsamen** Platz.

In der Regel startet dann direkt das **Einschwimmen**. Lass dich hier nicht irritieren. Da ist immer viel los im Wasser. Die Schwimmer aller Vereine nutzen gemeinsam das Einschwimmen. Dein Trainer wird dir zeigen, wo du schwimmen kannst und wird dir Vorgaben machen, was du schwimmen sollst.

Am Ende des Einschwimmens ist noch Zeit für einige Startsprünge und Sprints an einer Außenbahn. Dein Trainer steht am Beckenrand und wird dir ein Zeichen geben, wann du auf den Startblock gehen kannst.

Nach dem Einschwimmen zieh dich trocken an.

Der Wettkampf beginnt...

Dein Trainer holt dich vor jedem **Start** zu sich. Ihr besprecht nochmal auf was zu achten ist und er weist dich ein. Dann gehst du zum Startblock. Du wirst da noch etwas Wartezeit haben. Lass dich nicht aus der Ruhe bringen – schau, dass du warm bleibst. Wenn du an der Reihe bist, wird der Kampfrichter dich nach deinem Namen fragen und dir dann den Startblock freigeben.

Die Pfliffe ertönen- und dann schwimmst du wie du es gelernt hast und gibst dein Bestes!

Nach dem Lauf gehst du als erstes zu deinem Trainer und bekommst ein Feedback. Meist stoppen die Trainer die Zeit auch mit, so dass du ungefähr weißt, wie schnell du warst. Deine genaue Zeit wird kurze Zeit später im **Protokoll** ausgehängt. Du findest es meist an einer Wand im Schwimmbad. Da kannst du auch die Ergebnisse der Konkurrenten nachschauen.

Geh dich nach dem Lauf wieder trocken und warm anziehen.

Falls du sogar eine Medaille erschwommen hast, höre gut auf die Durchsagen – meist wird die **Siegerehrung** gestückelt zwischen den einzelnen Wettkämpfen durchgeführt.

Du hast dann **Zeit bis zu deinem nächsten Start**. Diese kannst du dir gut vertreiben, wenn du deine Teamkollegen am Rand mit anfeuerst, aber natürlich kannst du zwischendrin auch etwas essen oder ruhen.

Wenn du den Teamplatz verlässt, melde dich bitte bei deinem Trainer ab, so weiß er immer wo du bist.

Wir drücken dir ganz fest die Daumen, du schaffst das!!! Und bei Fragen, scheu dich nicht. Spreche einfach deinen Trainer oder einen älteren Schwimmer an. Hier sind alle füreinander da!