

## **Packliste Wettkampf (im Hallenbad):**

- Zwei Badehosen/Badekleider
- Rennanzug
- für Mädchen: Bikini-Oberteil
- Schwimmbrille und Ersatzschwimmbrille
- Weisse Race Caps und/oder weisse Clubbadekappe
- Zwei Badetücher
- Badeschuhe
- Socken
- Clubausrüstung (T-Shirt, Shorts, Trainer, Pulli)
- leichte Zwischenverpflegung (z.B. Dörrfrüchte, Cracker, Müsliriegel, Rüepli, Bananen, etc.)
- Mittagessen (z.B. Nudelsalat, Reissalat) bei Ganztageswettkämpfen
- Getränke (wiederauffüllbare Trinkflasche)
- Theraband
- Evtl. Faszienrolle
- Klappstuhl oder Liege
- Musik, Lesestoff, Spiel
- 2 CHF für Garderobe  
(Winterthur und Zürich: 5 CHF; in der Westschweiz: Vorhängeschloss mitnehmen)
- evtl. Taschengeld für Snack

## **Zusätzlich für Wettkämpfe im Freibad:**

### **bei schlechtem Wetter:**

- Warme/regenfeste Kleidung
- Mütze, Handschuhe
- Schlafsack, Decke oder Parka
- Turnschuhe
- Heisse Bouillon

### **bei schönem Wetter:**

- Verspiegelte Schwimmbrille
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Sonnenhut