

Wat nemen we mee naar een grote wedstrijd? Dat is een vraag die we de laatste tijd nogal eens kregen. Niet zo gek wanneer je bedenkt dat we dit jaar maar liefst met 17 zwemmers naar de Vlaamse Jeugdkampioenschappen in Antwerpen gaan! Hier zitten heel veel eerstejaars Benjamins bij.

Om te beginnen een paar praktische zaken, die ook bij een middagwedstrijd gelden:

- Neem in elk geval 2 zwembroeken of badpakken mee, er kan altijd iets met eentje gebeuren tijdens het inzwemmen, maar veel zwemmers nemen er sowieso 2 mee:
  - o 1 om in te zwemmen
  - o 1 voor de wedstrijd (Jammer/haaiepak).
- 2 duikbrilletjes
- 2 DMB badmutsen

Verder liggen de zwemmers tijdens een 2 daagse veel uit te rusten. Ze moeten hier op temperatuur blijven, en op krachten komen. Maar vooral: rusten...

- Stretcherbedje of matje
- Evt. een kussen
- 2 (grote) handdoeken
- Extra handdoek om op het bedje/matje te leggen
- (DMB-)trainingsbroek
- (DMB-)trui
- DMB T-shirt
- Badslippers (verplicht)
- Voldoende (sport-)drank
- (pasta-)lunch
- Brood, koekjes, fruit voor tussendoor (geen snoep/chips etc)
- Een boek, spelletjes, DS, etc om liggend/zittend de tijd tussen de wedstrijden door om te krijgen

De ouders kunnen bijvoorbeeld een camping- of vissersstoeltje meenemen om prettig te kunnen zitten! Anders wordt het al snel op de grond zitten, of op het bedje van de kinderen!

Vaak is er wel eten of drinken te krijgen, maar voor de kinderen kun je beter iets meenemen wat ze zeker lusten! Dan weet je tenminste dat het dáár niet aan gelegen heeft!

Wanneer je, door het vroeg inzwemmen, liever de avond ervoor in een hotel gaat overnachten, maar niet weet waar en hoe, kun je altijd even contact opnemen met de webmaster, die gaat ook meestal een hotel in voor een grote wedstrijd!

Succes, en tót op de wedstrijd!

Sandra Voets, [webmaster@demeerkoetbree.be](mailto:webmaster@demeerkoetbree.be)