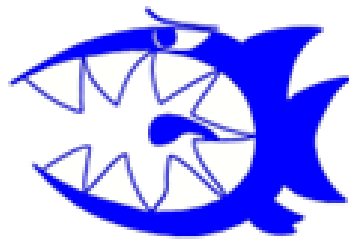


SIHLFISCH ADLISWIL



Mein erster Schwimmwettkampf!

Lieber Schwimmer/ Liebe Schwimmerin

Dein erster Wettkampf steht vor der Tür! Anbei findest du alle wichtigen Informationen, damit du optimal auf deinen grossen Tag vorbereitet bist.


Was muss ich alles mitnehmen?

Schwimmbrille	Evtl. Ersatzbrille
Sihlfischli Badekappe	Evtl. Ersatzbadekappe
3-4 Badeanzüge/ Badehosen	Nach jedem Rennen wird ein trockener Badeanzug/Badehose angezogen!
2-3 Badetücher	
Clubbekleidung	ALLE kurze Hose & T-Shirt FREIWILLIG Trainerhose & Hoodie
Warme Kleidung (Pullover, lange Trainerhose)	Es ist wichtig, dass sie die Schwimmer zwischen den Rennen warm anziehen
Flip-Flops/ Badeschuhe	
Campingstuhl und/ oder Yogamatte	Um es sich zwischen den Rennen bequem zu machen
Mittagessen	Empfehlung: Teigwaren ohne Sauce Ungeeignet: Schwere Mahlzeiten
Zwischenverpflegung/ Snack	Empfehlung: Banane, Getreideriegel, Darvida, Nüsse, etwas Schokolade Ungeeignet: Chips, Süssigkeiten
Trinken	Empfehlung: Wasser, warmer Tee, Iso-Getränk Ungeeignet: Schoggi-Drink, Süssgetränke in grossen Mengen


Wo finde ich alle wichtigen Informationen (Treffpunkt, Zeit, etc.) zum Wettkampf?

WhatsApp Chat:	Hier wird das Informationsblatt mit allen wichtigen Angaben jeweils 3-4 Wochen vor dem Wettkampf erstmals verschickt.
Sihlfisch.ch:	Hier findet Ihr ebenfalls Informationen, Dokumente und Hinweise.
Swimrankings.net:	Unter Kalender -> SUI und Monat eingeben -> Veranstaltung auswählen findest du die Informationen des Veranstalters inkl. Zeitplan

Wo finde ich die Startliste für den Wettkampf?

Swimrankings.net:	Unter Kalender -> SUI und Monat eingeben -> Veranstaltung auswählen findest du (meistens) die Startliste
App SplashMe 	Einige Tage vor dem Wettkampf wird hier die Startliste angezeigt

Wo finde ich die Wettkampfergebnisse?

App SplashMe 	Live Resultate am Wettkampftag selber
Sihlfisch.ch	Unter Verein findest du ca. 2-3 Tage nach dem Wettkampf einige Angaben.
Trainer WhatsApp Chat	Da bekommt Ihr Resultate und Berichte über den Wettkampf vom Trainer zugestellt.

Was müssen meine Eltern beachten?

- Bitte trefft pünktlich zu den vereinbarten Zeiten im Hallenbad ein. So können wir pünktlich als Team ins Bad gehen, und uns einen guten Platz für den Tag im Hallenbad suchen.
- Der Mannschaftsführer gibt am Wettkampf die Regeln bezüglich z.B. Sammelplatz, «Spielen», etc. vor. Bitte meldet euch immer beim Mannschaftsführer ab, bevor ihr den Wettkampfort verlasst.
- Wir finden es schön, wenn die Kinder einander anfeuern an den Wettkämpfen und ggf. noch länger bleiben, um ihre Teamkollegen zu unterstützen.

Und nun viel Spass und Erfolg beim bevorstehenden Wettkampf.

Euer Trainer Sihlfischli 1-4
Marcel Bott

WhatsApp +41 79 416 43 02