

leidraad deelname zwemwedstrijd

Wat neem ik mee op wedstrijd

omschrijving

aantal

badpak/zwembroek	één per wedstrijdnummer die je zwemt & één per keer je inzwemt
badmuts	1 grijze wedstrijd badmuts & 1 badmuts v jouw groep
zwembril	2
handdoek	één per wedstrijdnummer die je zwemt & één per keer je inzwemt
slippers	1
short ozeka	1
t-shirt ozeka	1 of 2
lange broek ozeka	1
sweater ozeka	1
jas ozeka	indien nodig
propere sportschoenen	1
kousen	1
zakdoeken	1 pakje
water	500 ml per halve dag
sportdrink	
banaan	tussendoor
chocomelk/fristi	voor na de wedstrijd
energie of recoveryrepen	indien nodig
koolhydraatrijke voeding met zo weinig mogelijk vezels	

Wat is handig om nog mee te nemen

plooistoel
vouwbaar bedje
eventueel dekentje of kussentje
klein spel/boek/strip

bij halve dag wedstrijd
bij ganse dag wedstrijd
bij ganse dag wedstrijd

Wat doe ik aan om naar de wedstrijd te gaan

propere sportschoenen
kousen
lange broek ozeka
t-shirt ozeka
sweater ozeka
slip
jas (ozeka)

indien nodig

Waar vind ik info mbt wedstrijd

website ozeka
website zwemfederatie
website zwemclub die de wedstrijd organiseert

voorprogramma/programma
voorprogramma/programma
voorprogramma/programma

Wanneer ben ik best aanwezig voor de wedstrijd

ten laatste een kwartier voor het inzwemmen in het zwembad zijn om je te kunnen omkleden
tijd voorzien om te parkeren
tijd nemen om jouw afgevaardigde te vinden
verplaatsingstijd opzoeken

Suggestie wat je kan eten/drinken voor de inspanning

Voeding voor een inspanning moet koolhydraten & vocht bevatten. Het voedsel moet vlot verteren & is best arm aan vet & niet te rijk aan ruwe vezelstoffen.

Naast koolhydraten is de maaltijd ook best zo evenwichtig mogelijk & bevat vitaminen, mineralen & eiwitten

3-4 uur

zoete (haver)pannenkoek met jam/honing & glas melk
wraps met gekookte groenten & mager vlees of vis
dikke toast met maaltijdsoep
ontbijtgranen met melk & fruit
brood met kaas of vlees, sla & banaan
fruitsalade met yoghurt
paste of rijs met lichte saus (tomaten, groenten) & mager vlees; gevogelte zonder vel of vis

1-2 uur

milshake of fruitsmoothie
sportrepen, granenrepen
ontbijtgranen met melk
fruit
fruityogurt
suikerwaren
witte boterham met jam

minder dan 1 uur

sportdrink/water