

Wat heb je nodig bij een competitie?

- Minimum 2 zwempakken of zwembroeken.
- Minimum 2 zwembrillen die je getest hebt.
- 2 badmutsen als je deze gebruikt
- 2 grote handdoeken.
- 1 kleine handdoek.
- Een matje waarop je kan rusten.
- Drank (veel water en indien gewenst een isotonische drank), geen frisdrank!.
- Voeding (een droge koek, koude spaghetti of brood), geen zoetheid of vetrijke voeding!.
- Muziek, boek of iets anders om je bezig te kunnen houden tijdens de competitie.