



# W+F Bucket List

1. Alle Schwimmarten lernen
2. Bei einem Wettkampf starten
3. 25 m tauchen
4. Ein Schwimmabzeichen bekommen
5. 200 m Schmetterling schwimmen
6. Einen (Halb-)Marathon laufen
7. 400 m Lagen schwimmen
8. An einem Genusslauf teilnehmen
9. 1.500 m Freistil schwimmen
10. Eine 5 km – Einheit absolvieren
11. Ein Radrennen mit dem besten Trainingskumpel im 1. Gang absolvieren
12. An einem Freiwasserschwimmen teilnehmen
13. 100x100 Meter schwimmen
14. Einmal bei einer Wache in Saerbeck helfen und Wachgänger sein
15. An einem 24 h-Schwimmen teilnehmen
16. In ein Trainingslager fahren
17. Eisschwimmen
18. Während des öffentlichen Badebetriebs trainieren
19. Im Ausland schwimmen
20. Das Rettungsschwimmabzeichen erwerben
21. Disqualifiziert werden / einen Wettkampf nicht finishen (DNF)
22. Im Schwimmkanal schwimmen
23. Rückwärts schwimmen (bitte mit Video ;-)
24. Vom 10er springen
25. An einem Neujahrsschwimmen teilnehmen
26. Eine Duschparty mit den Schwimmbuddies veranstalten
27. Beim Aaseelauf/Leonardo-Campus-Run/Silvesterlauf teilnehmen
28. Einen Ironman/eine Mitteldistanz bewältigen
29. Rollwende erlernen
30. An einer der ältesten Triathlonveranstaltungen Deutschlands teilnehmen (min. 35. Auflage)
31. Mit Paddles schwimmen
32. Tankerrallye schwimmen
33. Eine Arschbombe machen
34. 4 Minuten planken
35. An einem internationalen Wettkampf teilnehmen
36. Mit Anti-Paddles schwimmen
37. Mit Flossen schwimmen
38. Die Rutsche am Badesee Saerbeck benutzen
39. Gemeinsam mit der Trainingsgruppe „we are the champions“ singen
40. Sich bei einer Veranstaltung im Verein ehrenamtlich engagieren

