

# Paklijst aikidoseminar

Sanshinkai Aikido Utrecht, Sander van Geloven

2013, conceptversie, CC-BY

## Voorbereidende acties

boeken seminar, vervoer en accommodatie  
on-line inchecken  
buren, vrienden of familie informeren  
reserve huissleutels achterlaten  
dieren, planten en post laten verzorgen  
eten in huis voor nachtelijke thuiskomst  
banksaldo in orde maken  
automatische verlichting instellen  
rendez-vous vertrek afspreken  
op tijd alles in huis en op tijd tas inpakken  
alarm zetten en op tijd opstaan

## Handbagage in schoudertas of dagrugzak

portemonnee(s)	
geldige bankpassen en credit cards	[in portomonnee]
euro's en buitenlands geld	[in portomonnee]
geldige en opgeladen OV-chipkaart	[in portomonnee]
geldig rijbewijs	[in portomonnee]
kopie rijbewijs	[in toiletas]
geldige zorgverzekeringspas	[in portomonnee]
donorcodicil	[in portomonnee]
visitekaartjes	[in portomonnee]
afsluitbaar waterdicht mapje of bakje	
geldig paspoort	[in mapje/bakje]
kopie paspoort	[in toiletas]
autopapieren	[in mapje/bakje]
aikidopaspoort	[in mapje/bakje]
treinkaartjes, -passen en reserveringen	[in mapje/bakje]
vliegtickets en reserveringen	[in mapje/bakje]
reserveringen accommodatie	[in mapje/bakje]
kaarten en routebeschrijvingen	[in mapje/bakje]
(meerkleuren) pen	
schriftje of notitieboekje afgeronde hoeken en ringband	
adressenlijst (telefoonnummers en e-mailadressen)	
adres in geval van nood (telefoonnummer en e-mailadres)	
Engelse medische info. (bloedgroep, allergieën, medicijnen)	
taalgids(en)	
huissleutels, fietssleutels en autosleutels	
bril met brillendoos en lenzen met lenzendoosje	
tandenborstel, tandenborsteldoosje en tandenpasta	
twee paar oordopjes in doosje en slaapmasker	
Nederlandse mayonaise en kruiden	
fles met anderhalve liter water	
gesmeerde boterhammen, groente en fruit	

## Elektronische apparatuur

mobiele telefoon met oplader  
muzikspeler met koptelefoon en oplader  
stroominverter voor in de auto  
verloopstekker met meerdere stopcontacten  
externe actieve boxen met audiokabel  
routeplanner met kabels en adressen

## Persoonlijke verzorging in toiletas

lenzenvloeistof, reserve lenzen en spiegeltje  
dental floss en/of tandenstokers  
zeep en shampoo  
scheermes, scheerolie en reserve mesje  
nagelschaartje of nagelknipper  
diareeremmer, paracetamol en ibuprofen met bijsluiters  
medicijnen met bijsluiters  
bruistabletten (vitamine C en magnesium)  
spier- en gewrichtszalf  
antimuggenmelk met DATE en afterbite tegen muggenbulten  
klein wit LED-zaklampje (één LED-model)  
pleisters en sporttape  
zonnebrandcrème  
handcrème (voorkom kloven in je tenen, smeer preventief!)

## Kleding (inclusief wat je al aan hebt)

twee paar gewone sokken en twee paar korte sokken  
hemd zonder mouwen, t-shirt en long sleeve shirt  
net overhemd en warme trui (fleece, eventueel met rits)  
waterafstotende of waterdichte zomerse jas  
lange broek (met riem)  
halfslang broek of afritsbroek  
zomerse korte sportbroek  
onderbroek  
strandhanddoek en zwembroek  
paar gewone schoenen  
plastic tas voor vuile was

## Aikidobenodigdheden

netjes ingepakte cadeautjes	<Michael>
twee sterke plastic tassen en gewoon plastic tasje	
witte band of zwarte band	[in plastic tas 1]
hakama	[in plastic tas 1]
twee aikidopakken	[in plastic tas 1 en 2]
zeven onderbroeken	[in plastic tas 1 en 2]
twee paar sportsokken	[in plastic tas 1 en 2]
twee tenugui (zweethanddoekjes)	[in plastic tas 1 en 2]
twee kleine handdoeken	[in plastic tas 1 en 2]
zori (slippers)	[in plastic tasje]
sportschoenen en/of yaki tabi	[in plastic tasje]
foedraal	
bokken met tsuba en ring, jo en tanto	[in foedraal]
hojo bokken (of zware bokken)	[in foedraal]
eiwit- en carboconcentraat met schudbeker	

## Slaapspullen in reistas of rugzak

slaapzak met hoes  
opblaasbaar matje (of slaap op de tatami)  
kussensloop  
opblaasbaar kussen (of gebruik trui in kussensloop)