

# Paklijst aikidoseminar per auto naar Zwitserland

Sanshinkai Aikido Utrecht, Sander van Geloven

Zomerschool Neuchâtel 2012

## Voorbereidende acties

buren, vrienden of familie informeren  
reserve huissleutels achterlaten  
dieren, planten en post laten verzorgen  
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	[in portomonnee]
geldige credit cards	[in portomonnee]
geld in euro's	[in portomonnee]
geldige en opgeladen OV-chipkaart	[in portomonnee]
geldig rijbewijs	[in portomonnee]
kopie rijbewijs	[in toiletas]
geldig 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]
geldige treinpassen	[in mapje/bakje]
treinkaartjes en reserveringen	[in mapje/bakje]
vliegtickets en reserveringen	[in mapje/bakje]
kaarten en routebeschrijvingen	[in mapje/bakje]
(meerkleuren) pen	
schriftje of notitieboekje afgeronde hoeken en ringband	
adreslijst (telefoonnummers en e-mailadressen)	
adres in geval van nood (telefoonnummer en e-mailadres)	
Engelse medische info. (bloedgroep, allergieën, medicijnen)	
taalgids(en)	
huissleutels, fietsleutels en autosleutels	
bril en brillendoos	
lenzen en lenzendoosje	
tandenborstel, tandenborsteldoosje en tandenpasta	
twee paar oordopjes in doosje en slaapmasker	
fles met anderhalve liter water	
gesmeerde boterhammen	
groente en fruit	

## Elektronische apparatuur

mobiele telefoon met oplader	
muziekspeler met koptelefoon en oplader	
stroominverter voor in de auto	<Sander>
verloopstekker met meerdere stopcontacten	<Sander>
externe actieve boxen met audiokabel	<Sander>
routeplanner met kabels en adressen	<Ernst>

## 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)  
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)  
half lange broek of afritsbroek  
zomerse korte sportbroek  
onderbroek  
strandhanddoek en zwembroek  
paar gewone schoenen  
plastic tas voor vuile was

## Aikidobenodigheden

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	[in foedraal]
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)