

Paklijst aikidoseminar

Sanshinkai Aikido Utrecht, Sander van Geloven

juli 2014, CC-BY

Voorbereidende acties

tijdig boeken seminar, vervoer en accommodatie
lichamelijk voorbereiden (kracht en conditie)
buren, vrienden of familie informeren
reserve huissleutels achterlaten
dieren, planten en post laten verzorgen
eten in huis voor nachtelijke thuiskomst
on-line inchecken en route uitprinten
banksaldo's 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

bankpassen en credit cards
euro's en buitenlands geld
geldig rijbewijs
geldige zorgverzekeringspas
geldige en opgeladen OV-chipkaart
autopapieren
visitekaartjes en donorcodicil
portemonnee(s) voor bovenstaande
geldig paspoort en visa
aikidopaspoort
pasjes, tickets en reserveringen voor trein en/of vliegtuig
reserveringen en contactinformatie voor accommodatie
kaarten en routebeschrijvingen
meerkleurenpen
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 en medicijnen)
huissleutels, fietssleutels en autosleutels
twee paar oordopjes in doosje en slaapmasker
afsluitbaar waterdicht mapje of bakje voor bovenstaande
taalgids(en)
bril met brillendoos en lenzen met lenzendoojsje
tandenborstel in tandenborsteldoojsje en tandenpasta
ingevulde bagagelabels
Nederlandse mayonaise
fles met halve en twee liter water
knäckebröd, kaasjes, groente, nootjes en fruit in tasje

Elektronische apparatuur

mobiele telefoon met oplader, koptelefoon en audiokabel
laptop met oplader en hoes
muziekspeler met oplader en koptelefoon
ebookreader met oplader
digitale camera met oplader en ministandaard
stroominverter voor in de auto
verloopstekker met meerdere stopcontacten
USB-geheugen met muziek en/of externe actieve boxen
routeplanner met kabels en adressen

Persoonlijke verzorging in toiletas

lenzenvloeistof, reserve lenzen en spiegeltje
mondspoeling, dental floss en/of tandenstokers

zeep, shampoo, vochtige toiletdokjes en föhn
scheermes, scheerschuim en reserve mesje
deodorantroller (gebruik weinig)
(nagel)schaartje en nagelknipper
diarreeremmer, paracetamol en ibuprofen met bijsluiters
medicijnen met bijsluiters
maandverband, tampons en/of pil
(bruis)tabletten met vitaminen en mineralen
spier- en gewrichtszalf
antimuggenmelk met DEET en afterbite tegen insectenbeten
pleisters, second skin en sporttape (statisch en dynamisch)
handcrème (voorkomt kloven in tenen) en zonnebrandcrème
kopie paspoort, rijbewijs en autopapieren
afsluitbaar plastic tasje voor vloeistoffen in vliegtuig

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 zomerse jas en sjaal
lange broek (met riem)
half lange broek, zomerbroek of afritsbroek
zomerse korte sportbroek
ondergoed
strandhanddoek en zwembroek
paar gewone schoenen
tas voor vuile was

Aikidobenodigdheden

netjes ingepakte cadeautjes
twee sterke tassen
witte of zwarte band
hakama
twee aikidobroeken
drie aikidojasjes
sportbh's
zeven maal ondergoed
twee paar sportsokken
drie tenugui (zweethanddoekjes)
drie kleine handdoeken
zori (slippers) in tasje
sportschoenen en/of yaki tabi in tasje
foedraal
bokken met tsuba en ring, jo en tanto
hojo bokken (of zware bokken)
supplementen en schudbeker (eiwit/carbconcentraat/starter)

Slaapspullen in reistas of rugzak

slaapzak met hoes en (opblaasbaar) matje
kussensloop en opblaasbaar kussen (of gebruik trui)
klamboe
waslijn
percolator, koffie, kopjes en theedoek

Afstemming

Overleg met elkaar wat je kan delen en wat niet nodig is.
Neem minimum aan gewicht en volume mee.