

CHECKLISTE FÜR DAS TRAININGSLAGER DES

1. SHOTOKAN-KARATE-ZENTRUMS FORCHHEIM

ROT = WICHTIG

SCHWARZ = OPTIONAL

Zelt / Übernachtung

- Schlafsack
- Isomatte oder Luftmatratze (Luftpumpe bedenken!)
- Kissen
- Decke
- Campingstuhl
- Zelt
- Heringe
- Kleine Lampe für Zelt
- Bodenplane

Kleidung (bevorzugt hell zwecks Zeckensuche)

- T-Shirts
- Sweatshirts
- Kurze Hose
- Lange Hose
- Unterwäsche
- Socken
- Warme Jacke
- Regenjacke
- Schlafanzug
- Handschuhe (Holzsammeln)
- Sonnenhut
- Mütze

Sportausrüstung

- Karategis & Obi
- 1 Paar Joggingschuhe
- 1 Trainingsanzug
- Badebekleidung
- Faustschützer

Hygienebeutel

- Seife
- Taschentücher
- Kamm
- Mückenspray
- Sonnencreme
- Medikamente
- Pflaster
- 3-4 Handtücher
- Zahnbürste
- Zahnpasta

Geschirr

- Tiefer Teller
- Tasse
- Messer
- Gabel
- Löffel
- Tasse
- Schüssel

Verschiedenes

- Taschenlampe
- Batterien
- Sonnenbrille
- Wäscheklammern
- Spiele
- Taschengeld
- Krankenversicherungskarte
- Telefonnr. von Eltern
- Rucksack
- Ersatzbrille
- Kopflampe
- Taschenmesser