



Judo Club Basel

Postfach
4010 Basel

Dojo Hirschgässlein 21
 4051 Basel
Internet www.judobasel.com

Judoturnierpackliste:

- Judopass (mit Name, Passfoto, Datum der Gurtprüfungen, Club)
- Kampflizenz
- Antidopingkleber (unterschrieben im Pass)

- Judogi
- Judogurt (wenn vorhanden zusätzlich roter und weisser Gurt)
- Weisses T-Shirt
- Haargummeli ohne Metall (bei langen Haaren sind diese bis auf Schulterhöhe hoch zu binden)
- Socken
- Badtuch und Duschzeug
- Trainerjacke, evtl. auch Trainerhose
- Turnschuhe, evtl. zusätzlich Badschläppli

- genügend Trinken (Wasser, Zuckerhaltige Getränke, Sportgetränke nach eigenen Vorlieben)
- Essen für den ganzen Tag (z.B. Banane, Brot, energiereiche Stängel, Essen für nach dem Kampf)

- Tape (nicht zwingend nötig, aber praktisch bei kleinen Verstauchungen...)
- etwas Geld

Zuhause lassen: wertvolle Gegenstände, wertvoller Schmuck

Wenn dir etwas fehlt, dann melde dies frühzeitig bei den Coachs, welche mit ans Turnier kommen.