
- +
-
-

DELTAGELSE I KONKURRANSE

Sjekkliste/ Pakkeliste

FØR PÅMELDING

+



FØR AVREISE

+

•

○

Tånegler må være
klipt!

Reise- og
oppholdsregler
finnes på fighter.org

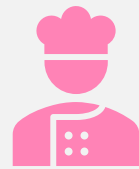
Sjekk i god tid at du
har alt du trenger

Usikker på noe?
Spør oss!

REISE & OPPHOLD



Flybilletter bestilles selv. Klubben anbefaler reiserute på forhånd.
(vi ønsker at alle reiser samlet)



Klubben bestiller hotell.
→ Si ifra dersom du skal ha med deg reisefølge.



+



FØR KAMP

VIKTIGE PAPIRER

- Sportspass/kampbok (må fikses på forhånd – kjøpes i klubb)
- Godkjent legeattest (kopi er ok)

- Klubbdress. I hallen/ved innveining/på reise skal alle bruke klubbdress

+

•

○

TIL KAMP

KAMPUTSTYR

Fighter, Adidas, Top Ten, Century

- Kamphansker (10 oz, blå+rød,)
 - Hjelmer (sort eller rød+blå)
 - Leggbeskyttere (for kicklight/lowkick) må det være sort eller rød+blå)
 - Fotbeskyttere (sort eller rød+blå)
 - Bendasjer
 - Tannbeskytter (+ en i reserve)
 - Susp
 - Brystbeskyttelse (for jentene)
 - Drikkeflaske
 - Håndkle
 - Buff/bandana (for de med langt hår)
-
- Kampbukse (helst begge farger, evt. sort)
 - Klubb T-skjorte (helst begge farger)
 - Klubbdress. I hallen/ved innveiling/på reise skal alle bruke klubbdress

+

•

○

I HALLEN

- Negleklipper
- Førstehjelpsbag (kjøpes på kontoret) innhold: div. Ispose, sportstape etc.
- Matpakke
- Lett tilgjengelig energi for sikkerhetsskyld: energi- og restitusjonsbarer, banan, frukt etc.