

Huskeliste:

Udstyr:

- Tandbeskytter - den skal du selv sørge for
- Dobok - den skal du selv have med
- Bælte - det skal du selv have med
- Ben beskytter - klubben
- Arm beskytter - klubben
- Skridtbeskytter - klubben
- Vest - klubben
- Hjelm/hovedbeskytter - klubben
- Spand og håndklæde - klubben
- Klubdragt - dette er hovedsageligt til sekundanter
- Pas/licens - Alex sørger for dette.

Når man skal have medalje foregår det enten i klubdragten eller dobok, det er op til en selv. Husk at der skal være et vellignende foto i dit pas, ellers er der en afgift på 100 kroner. Snak med Alex om det billede du har i dit pas, han hjælper med at finde ud af, om det er godt nok, eller om det skal skiftes.

Andet:

- Klip negle - de skal være korte
- Vægt - du skal have styr på din vægt
- Penge/mad

Det er vigtigt at du har styr på din vægt. Hvis du har svært ved at holde den, så undgå at spise morgenmad, og tag noget mad med. Denne mad må ikke være hvidt brød, det skal være groft brød, evt. suppleret med nogle bananer. Hvis ikke man har problemer med vægten, er det bare vigtigt at få god morgenmad, det kan være havregryn eller -grød, rugbrød eller lignende.

Der kan komme tilføjelser, og i tilfælde af dette, vil der komme en opdatering på hjemmesiden.