

Show Day Packing List

VOOR HEREN

DOOR SHANNEN DELILAH FIT
VERSIE 2022

IT'S YOUR

time to kick some ass!



Packing list – Meenemen naar wedstrijddag

- Wedstrijdpaspoort (NBBF - als je deze nog niet hebt, hebben ze die daar)
 - Speaker formulier (NBBF - kan je ook daar krijgen)
 - Portemonnee (incl. identiteitskaart en contant geld)
 - Deelname + coach tickets en contant geld
 - Schema's en reserveringen (timetable, voeding, tanning)
 - Mobiel + oplader/powerbank
 - Tas met je voeding (+ flesje water of bidon)
 - Luchtbed/matje + pomp
 - Deken (denk om pluisjes)
- Kussens (hoofdkussens + iets om je benen mee omhoog te leggen)
 - Tijdschrift/boek/oordopjes
- Oud ruim shirt + niet te strakke slip (voor na de tanning)
 - Ruime trainingsbroek
 - Ochtendjas
 - Sokken/sloffes
 - Vochtige doekjes (voor je handen)
 - Kam/haarborstel
 - Gel/haarlak
 - Wedstrijd slip + eventuele reserve slip
- Tanningproducten (voor last minute oneffenheden)
 - Glaze/Muscle juice
- Plastic handschoenen (voor je coach of backstage hulp)
 - Weerstandsbanden of db's (om mee op te pompen)
 - Schone slip + sokken
 - Trainingspak voor na de wedstrijd

Go get them!

Ben je een avond voor de wedstrijd al op de wedstrijdlocatie of blijf je slapen?

Vergeet dan niet:

- Scheermes + scheerschuim
 - Scrub (zonder olie)
- Tanning producten voor als je voor gaat tannen of volledig zelf gaat tannen
 - Toiletpullen
- Oude lakens/beddengoed + handdoeken (tanning all over the place)

Notes

