

FITNESSBAMBI

Fitness Konkurrence Huskeliste

Rulle kuffert, specielt rart til backstage
Toiletsager
Tandbørste og tandpasta
Hårbørste
Krøllerjern/Styling jern
Elastikker/hår nåle
Styling varme beskyttelse
Hårlak
Pincet
Negleklipper/fil
Neglelak
Otrivin næsespray
Ipren/Panodil/Kodymagnyl/Treo
Strepsils
Vabel plaster + plaster
Vitaminer
Paderokke kapsler
Olie fri body lotion
Skrubbecreme
Barber Skraber
Vådservietter + Kleenex
Make-up + Make-up fjerne
Lille stå selv spejl
Håndklæde, lille + stort helst mørkt
Sengetøj + lagen
Tæppe
Pude
Svamp/skuresvamp/skrubbe hansker
Badevægt
Fedtmåler
Målebånd
Saks + nål og tråd
Plastik engangs kopper (klip bunden ud til at tisse igennem, undgår pletter i farven)
Madfim (til toilet bræt på hotellet)
Vatroundeller

Sokker, løse og varme
Bukser (løse) helts mørkt
T-shirts (løse) helst mørkt
Trøje, langærmet (løse) helst mørkt
Undertøj
Almindeligt tøj
Sko
Heldragt til at slappe af i backstage
Pyjamas
Badesandeler
Silke/Satin morgenkåbe
Paraply

Sarah Linderstrøm-Lang

Kostvejleder og personlig træner

Bikini
Smykker
Sko
Lyn lim (Negle og bikini)
Bikini bite
Farve + glace
Handsker til farve
Maler rulle + bakke
Lagener, til farve
X-tubes + håndvægte
Liggeunderlag

Kamera + oplader
Papirer til hotel
Papirer til konkurrence
Musik, afslapning
Film, afslapning
Høretelefoner + højttaler
Mobil
Tablet
PC
Opladere

Bestik
The og instant kaffe til hotel værelset
Ris (som på plan + ekstra)
Kylling (som på plan + ekstra)
Marmelade
Nutella
Honning/Sirup
Riskager med og uden salt
Sodavand
Slik (sukkerstoffer)
Chips (salt)
Kildevand
Rosiner
Proteinbar
Protein shakes
Energidrik (med elektrolytter)
Chokolade
Alkohol (Hvidvin)
Lækkerier
Mad til efter konkurrencen
Plastik bøtter
Fryseposer
Sprittus
Køletaske
Køleelementer
Køkken vægt