

## Budwig Ultimate: check list tournois

### Sacs

- 2 Sac poubelle
- 1 Grand sac
- 1 Petit sac pour le bord du terrain

### Jeu

- 1 Disque
- 1 Maillot d'équipe couleur 1
- 1 Maillot d'équipe couleur 2
- 1 Maillot longues manches
- 1 Maillot isotherme
- 1 Collant de course à pied
- 1 Veste de pluie
- 1 Paire de chaussures à crampons
- 1 Short d'équipe
- 1 Short de remplacement
- 1 Gourde
- 1 Play book
- 1 Paire de poignets
- 1 Training

### Habits

- 2/j. Paire de chaussettes
- 2/j. Sous-vêtements
- 2 T-shirts
- 1 Sweetshirt
- 1 Veste K-way
- 1 Pantalon

### Trousse de toilette

- 1 Gel douche
- 1 Brosse à dents
- 1 Dentifrice
- 1 Coupe ongles
- 1 Spray anti-moustiques
- 1 Déodorant
- 1 Linge
- 1 Mouchoirs

### Soleil

- 1 Casquette ou visière
- 1 Paire de lunettes de soleil
- 1 Crème solaire
- 1 Lips stick

### Pharmacie

- 1 Bio Florin
- 1/j. Larmes artificielles
- 1 Icepack
- 1 Tube de crème type « Sportusal »
- 1 Trousse de premiers secours
- 1 Compeeds

### Nourriture

- 1 Fruits secs
- 1 Poudre Isostar
- 1 Fruits (pommes, bananes)
- 1 Barres énergétiques
- 1 Divers trucs à grignoter

### Dormir

- 1 Sac de couchage
- 1 Taie d'oreiller
- 1 Pyjama
- 1 Lampe de poche/Lampe frontale
- 1 Paire de protections auditives

### Autres

- 1 Couteau multifonctions
- 1 Téléphone portable
- 1 Chargeur téléphone portable
- 1 Appareil photo
- 1 Journal/papier journal
- 1 Cadenas
- 1 Montre
- 1 Papier toilettes

### En cas de grand froid

- 1 Veste polaire
- 1 Bonnet

### Spécial

- 1 Maillot de bain
- 1 Set couverts/gobelet/assiettes

### Pour le camping

- 1 Tente
- 1 Matelas de sol
- 1 Maillet
- 1 Paquet de lingettes désinfectantes

### Pour les filles

- 1/j. - 1 Soutien-gorge
- 1/j. Soutien-gorge de sport
- Tampons

### Pour les bigleux-euses

- 1 Lunettes de vue
- 1 Etui à lunettes
- 1/j. + 2 Paire de lentilles jetable/mensuelle

### Pour les cassé-es de partout

- 1 Chevillère/genouillère/autre