

S sebou na sebe připravené v tašce:

- tenisky do tělocvičny
- šermířské podkolenky
- kalhoty
- spodní vestička
- blůza
- maska (elektrická!)
- elektrická šňůra (2x)
- propoj (2x)
- šavle (2x)
- rukavice
- návlek na rukavici (kdo nemá elektrickou rukavici)
- ručník
- hygienické potřeby
- mikina (ideálně na zip, do které se zabalíte, když nešermujete, ať nevychladnete)
- náhradní tričko

S sebou do sebe:

- Svačina (podle doby startu a délky turnaje zvolte vhodnou svačinu, zvolte svačinu, která se rychleji vstřebává a dodá hlavně cukry – musli tyčinky, čerstvé nebo sušené ovoce.
- Oběd (pokud není na místě bufet nebo restaurace) volte raději výživnější, aby obsahoval i bílkoviny (tousty, wrapy, řízečky...).
- laskominu pro trenéra :-)
- láhev na vodu (neperlivá voda)

Pro hladký průběh akce se ujistěte, že:

- řidič ví, kam jede (a kde může zaparkovat) a počítá s tím, že na místě budete nejpozději hodinu před startem
- všichni zúčastnění počítají s ranním vstáváním
- máte telefon na organizátora turnaje
- máte nabitý telefon