



SPIS RZECZY NIEZBĘDNYCH NA ZGRUPOWANIU

UWAGA – ostateczna lista powinna zależeć od przewidywanej pogody

REKOMENDUJEMY UBRANIA KLUBOWE

1. ważna legitymacja szkolna
2. oryginał karty obozowej – do przekazania trenerom w dniu wyjazdu
3. plecak mały
4. 2 bidony; jeden tylko treningi, drugi do przechowywania wody w formie termosu
5. środki na komary/ kleszcze
6. filtr UV 30+
7. kosmetyki własne
8. okulary przeciwsłoneczne sportowe i do pływania wodzie
9. czapka z daszkiem (lekka do treningów)
10. kurtka przeciwdeszczowa
11. min. 4-5 koszulki z krótkim rękawem techniczne
12. 2-3 bluzy treningowe lekkoatletyczne
13. min. 2-3 pary spodenek treningowych
14. 2 pary spodni dresowych/ legginsów
15. buty treningowe (najlepiej 2 pary)
16. lekka kurtka wiatrówka
17. kolce lekkoatletyczne
18. 2 ręczniki kąpielowe
19. strój kąpielowy
20. skarpetki sportowe (ok 8 par)
21. krótkie spodenki niesportowe
22. długie spodnie
23. koszulki bawełniane
24. bluza bawełniana
25. skarpetki niesportowe
26. sandały/ crocsy/ klapki
27. softschell
28. bielizna na każdy dzień + 1 awaryjna