

FERIE 2025 - INFORMACJE

Obóz zimowy szklarska Poręba 9-16.02.2025

WYJAZD

Zbiórka o godzinie 4:45 (rano) na Dworcu Centralnym w Warszawie, pociąg odjeżdża o godzinie 5:18.

LISTA RZECZY

Sprzęt sportowy:

- Mata do ćwiczeń (zalecana, ale nieobowiązkowa).
- Buty biegowe, dwie pary:
 - trailowe lub z terenowym bieżnikiem (górskie marszobiegi).
 - o bieżniku na stadion/szosę (hala).
- Raczki do biegania po śniegu. Dołączymy link do przykładowych modeli raczków.
- Mały, lekki sportowy plecak (10–15 litrów) na wycieczki biegowe.
- Mały termos (0,5–0,7 litra).
- Bidon na napoje (najlepiej z izotermiczną ścianką).

Odzież:

- Głowa i dłonie:
 - Dwie sportowe czapki + czapka na wyjścia na miasto.
 - Dwa kominy.
 - Rękawiczki (dwie pary, w tym jedne narciarskie).
- Odzież techniczna:
 - Koszulki z syntetycznej tkaniny technicznej.
 - Długie spodnie dresowe (2 pary) i krótkie spodenki (treningi na sali).
 - Bluzy, legginsy (jako pierwsza warstwa w przypadku mrozów).
 - Kurtka biegowa (przeciwdeszczowa).
 - Kurtka softshellowa lub cienka puchowa (na biegówki).
 - Spodnie softshellowe lub ortalionowe (ochrona przed deszczem i wiatrem).

FERIE 2025 - INFORMACJE

Obóz zimowy szklarska Poręba 9-16.02.2025

Akcesoria:

- Tłusty krem ochronny do twarzy lub wazelina.
- Kosmetyki do higieny osobistej (szampon, żel, pasta, szczoteczka do zębów, mydło do przepierek).
- Strój kąpielowy (jednoczęściowy dla dziewcząt, obcisłe spodenki dla chłopców).
- Okularki do pływania, czepek, klapki, ręcznik.
- Okulary przeciwsłoneczne (sportowe, przydatne na śniegu).
- Legitymacja szkolna lub inny dokument tożsamości (uprawniający do zniżek).

Dodatkowe wskazówki:

- Rekomendowane kieszonkowe: ok. 200 zł.
- Bardzo prosimy o zabranie klubowych czapek, bluz ocieplanych i kurtek wiatrówek (zwłaszcza tych jaskrawych) - będziemy dzięki temu lepiej widoczni. Jeśli komuś brakuje i chciałby się doposażyć - zachęcamy do szybkich zakupów w naszym sklepiku.
- W ramach upominku na obozie dzieci dostaną bluzy bawełniane - można to uwzględnić przy pakowaniu i wziąć jedną mniej.
- Jeśli ktoś posiada latarkę czołową - koniecznie prosimy o zabranie, może być przydatna przy planowanym szkoleniu górskim, które może się odbywać po zmroku. Jeśli ktoś nie posiada - poradzimy sobie.
- Na drogę prosimy o termos z ciepłą herbatą, kanapki i przekąski.
- Na drogę powrotną dzieci otrzymają prowiant klubowy.

FERIE 2025 - INFORMACJE

Obóz zimowy szklarska Poręba 9-16.02.2025

KOMUNIKACJA Z RODZICAMI

- Na obozie ustalony zostanie regulamin korzystania z telefonów. Generalnie dzieci będą miały dostęp do swoich telefonów przez godzinę po obiedzie i przez godzinę wieczorem.
- Zostaną także utworzone grupy na WhatsApp - do komunikacji opiekunów z rodzicami.

Do zobaczenia,

Zespół RK Athletics