

OBÓZ SPORTOWY ZBICZNO 22-29.08.2021.

Na obóz letni zabieramy:

1. **Kołdrę, śpiwór lub koc z poszewką i poduszkę** (organizator zapewnia łóżka, materac i prześcieradło),
2. **Maseczki** (8 - 12 sztuk)
3. koszulki klubowe
4. sprzęt sportowy – treningowy
 - buty sportowe (min 2 pary: sala, teren)
 - skarpetki treningowe (około 4-8 par)
 - spodenki sportowe (minimum 2-3 sztuki)
 - koszulki treningowe (4-8 sztuk)
 - dres sportowy (1-2 sztuki)
 - bluza z długim rękawem do biegania w terenie
 - **nakrycie na głowę** (przeciwsłoneczne – czapka z daszkiem)
 - **bidon** lub butelka plastikowa
5. środki czystości
 - ręczniki (2 sztuki w tym 1 duży kąpielowy)
 - łaczki (kłapki pod prysznic)
 - mydło, szampon, **krem z filtrem**, szczoteczka, pasta do zębów
6. apteczka
 - lista leków przyjmowanych na stałe,
 - środki na komary, kleszcze,
 - plaster, bandaż,
 - maść przeciwbólowa,
 - witaminy (np. plusz magnez, wapno),
 - igła, nić, nożyczki,
7. kurtka przeciwdeszczowa (ortalion)
8. zegarek
9. ubiór codzienny
10. strój kąpielowy (1 szt.)

WYJAZD W DNIU 22 SIERPNI (NIEDZIELA)

**PRZED OBOZEM TRENUJEMY OD 17 SIERPNI (WTOREK) –
GODZ. 9.30 ZBIÓRKA W SP37 – ORLIK.
KOLEJNE TRENINGI 18, 20 SIERPNI.**

**GODZINY TRENINGÓW ZOSTANĄ PODANE NA STRONIE
KLUBU I NA KONCIE KLUBU NA FACEBOOKU.**