

PLAVECKÉ A KONDICNÍ SOUSTŘEDĚNÍ HAMR 2018

Co s sebou?

- KOLO:** horské / trekové ve **funkčním a spíše lepším stavu - NE dětské!**
- **na kolo kladu důraz po loňském roce, děti pak nemají šanci**
helma, zámek, náhradní duše, lepení
osvětlení - ideálně světlo dopředu a blikačka dozadu
rukavice na kolo - využijeme i na bruslích
- BRUSLE:** chrániče + číré brýle - mouchy (žluté, sluneční)
- SPORT:** malý batoh na cestu / sport (ideálně s camel backem na pití na záda)
- UBYTOVÁNÍ:** karimatka, spacák a polštářek, prostěradlo
baterky na noc, ideální je čelovka, pokud není, nevádí
- STRAVOVÁNÍ:** plastová lahev na kolo, na pití ideálně s širokým hrdlem a obsahem 750 ml a víc
vlastní příbor - vidlička, nůž, lžíce velká
kapesní nůž - budeme vyrábět věci z přírodního materiálu ve volných chvílích
- OBLEČENÍ:** do sucha i do mokra - ne nic nového, drahého = jsme v přírodě
pláštěnka
pokrývka hlavy, šátek na hry
věci na spaní - ve spacáku platí čím míň, tím mi je větší teplo
na sport je vždy lepší se vrstvit, než jednu teplou těžkou věc
- funkční triko, sací vrstva, vestička, nepromokavá bunda
- OBUV:** pevná obuv na pěší výlet, do lesa (do mokra) - ne holinky
BĚHAČKY boty - velmi důležité!
sandále (pantofle)
(sálová obuv - při špatném počasí)
- PLAVÁNÍ:** 2x osuška - ideálně skladná
2x plavky
plavecké brýle
plavecká čepice - NUTNOST pro orientaci na volné vodě
plavecké packy, plavecké ploutve (pokud máte)

DALŠÍ: poznámkový blok, penál
kníha na čtení
sladkosti - rozumě
krém na opalování, repelent
hygienické potřeby
(stolní hry, karty, kostky)
zpěvník - večerní táboráky
osobní léky napsané v písemném prohlášení
papírové kapesníky
pytel na špinavé prádlo