

Soustředění Atletického klubu Emila Zátopka Kopřivnice 8. – 11. 3. 2018, Horní Lideč

Doporučený seznam věcí

| | |
|----------|--|
| 1 ks | kalhoty na túru |
| 1 - 2 ks | šustákové nebo jiné kalhoty na běhání |
| 1 - 2 ks | elastáky běžecké dlouhé |
| 1 ks | tepláky, elastáky (do budovy) |
| 4 - 5 ks | trička s krátkým a dlouhým rukávem (nejlépe alespoň jedno funkční) |
| 2 ks | mikina |
| 1 ks | bunda |
| 1 ks | sportovní bunda |
| 1 ks | pyžamo |
| 6 párů | ponožky |
| 5 ks | spodní prádlo |
| 2 ks | čepice |
| 1 – 2 ks | rukavice |
| 1 x | plavky, plavecká čepice |
| 2 páry | boty na běhání |
| 1 pár | tretry (mohou ale nemusí být) |
| 1 pár | boty na túru |
| 1 pár | boty na přezutí |

Pláštěnka

Batoh na túru nebo výpravu

Láhev nebo termoska na pití

Baterka

Blok, propiska, tužka, pastelky nebo fixy

Švihadlo

Kapesníky

Ručníky

Mýdlo

Šampón

Kartáček na zuby

Pasta

Hřeben

Léky, které dítě užívá

Průkazka pojišťovny

Lékařské potvrzení

Potvrzení o bezinfekčnosti