

Soustředění Atletického klubu Emila Zátopka Kopřivnice

Seznam věcí

| | |
|----------|---|
| 1 ks | kalhoty na túru |
| 1 - 2 ks | šustákové nebo jiné kalhoty na běhání |
| 2 ks | elastáky běžecké dlouhé |
| 1 – 2 ks | tepláky, elastáky (do budovy) |
| 2 - 3 ks | trička s krátkým a dlouhým rukávem (nejlépe alespoň dvě funkční) |
| 2 ks | mikina (nejlépe funkční) |
| 1 ks | zimní bunda |
| 2 ks | sportovní bunda (jedna lehčí na tréninky, druhá teplejší, nejlépe softshellová na výlety) |
| 1 ks | pyžamo |
| 6 párů | ponožky |
| 6 ks | spodní prádlo |
| 2 ks | čepice (jedna lehčí, druhá teplejší) |
| 1 – 2 ks | rukavice (jedny lehčí, druhé teplejší) |
| 1 pár | zimní boty |
| 2 páry | boty na běhání |
| 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

Prohlášení rodičů

Potvrzení lékaře