

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)
4 - 5 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
8 párů	ponožky
8 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

Batoch 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