

# Soustředění Atletického klubu Emila Zátopka Kopřivnice 17. – 22. 3. 2019, Frýdlant n. O. – Nová Ves

## 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)
6 - 7 ks	trička s krátkým a dlouhým rukávem (nejlépe alespoň tři funkční)
2 ks	mikina
1 ks	bunda
1 ks	sportovní bunda
1 ks	pyžamo
8 párů	ponožky
7 ks	spodní prádlo
2 ks	čepice
1 – 2 ks	rukavice
1 x	plavky, plavecká čepice
2 páry	boty na běhání
1 pár	tretry
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

Lékařské potvrzení

Potvrzení o bezinfekčnosti

Průkazku s fotkou potvrzující věk dítěte (pouze starší 15 let)