

Soustředění Atletického klubu Emila Zátopka Kopřivnice

7. – 10. 3. 2019, 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

Batož 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 na zuby

Hřeben

Léky, které dítě užívá

Průkazka pojišťovny

Lékařské potvrzení

Potvrzení o bezinfekčnosti