

Jak należy się ubrać do zajęć narciarstwa biegowego.

1. Spodnie obcisłe typu legginsy – 2 -3 szt.
2. ciepłe skarpety, - 2-3 szt.
3. bardzo lekką czapkę – 2 szt.
4. softshell – 1-2 szt.
5. bieliznę termo aktywną - 2 szt.
6. cienki polar i bluzę oddychająca (należy pamiętać o zasadzie iż należy ubrać się lekko)- jak wychodzimy powinno być nam lekko zimno , abyśmy się nie spocili podczas biegania) bardzo wygodę są też kominiarki (chronią całą szyję) .
7. Należy też zwrócić uwagę na komfort dłoni i odpowiednie rękawice. (narciarskie grube też nie są odpowiednie)
8. Mały plecak a w nim : termos, legitymacja szkolna , drobne pieniądze na niespodziewane wydatki, tel. komórkowy – awaryjnie, czekoladę , termos z ciepłą herbatą , wodę mineralną) Zapasowe skarpety, rękawice i czapkę , cienki dodatkowy polar.

W trakcie obozu realizowane będą zajęcia na sali gimnastycznej.

1. buty sportowe – 1 szt.
2. skarpety sportowe – 5 szt.
3. T-shirt – 5 szt.
4. Spodenki -2-3 szt.
5. Dresy – 1 szt.

W trakcie obozu realizowane będą treningi pływackie.

1. treningowy strój pływacki – 2-3 szt.
2. okulary treningowe – 2 szt.
3. klapki – 1 szt.
4. ręcznik – 2 szt.

W razie pytań proszę pisać na adres e-mail: kwiniarczyk82@gmail.com