

## LISTA RZECZY NA OBÓZ ZIMOWY

### **I. RZECZY TRENINGOWE:**

- buty piłkarskie, kołki plastikowe
- buty na halę
- ochraniacze
- 6 kompletów treningowych (koszulka + spodenki + getry = 1)
- 2 dresy (bluza + spodnie)
- ortalion (kurtka i/lub spodnie)
- czapka + szalik/golf + rękawiczki

### **II. RZECZY CODZIENNEGO UŻYTKU:**

- dres klubowy / dres do chodzenia
- bielizna
- klapki basenowe + strój kąpielowy (czepek i kąpielówki)
- ręczniki
- czapka + szalik
- więcej wg uznania

### **III. RZECZY HIGIENICZNO-SANITARNE:**

- szczoteczka + pasta do zębów
- dezodorant
- żel , szampon
- krem do twarzy, najlepiej bez zawartości wody (na mróz)
- więcej wg uznania

### **IV. RZECZY DODATKOWE:**

- legitymacja/dowód
- bidon
- isostar (lub inny preparat izotoniczny do rozpuszczania w wodzie)
- plecak
- zeszyt, długopis
- mały, zamykany, plastikowy pojemnik
- telefon, książka, karty, gry (proszę o zabranie minimalnej ilości sprzętu elektronicznego)
- dobry humor i chęć do pracy na treningach :-D

**UWAGA!!! Pakujemy swój sprzęt w jedną dużą torbę/walizkę  
(aby ograniczyć ilość zajętego miejsca w bagażniku autokaru)**

**M-ce pobytu:**

Jarocin, ul. Sportowa 6