

Soustředění FRC Mikulov - Kosov 2013

ODJEZD: Neděle 30. 6. 2013 v 10:00 Parkoviště u haly

PŘÍJEZD: Pátek 5. 7. 2013 cca v 16:00 Až domů

Oblečení:

- spodní prádlo, na každý den 1 ks + 1 ks rezerva
- ponožky na každý den 1 pár + 1 pár rezerva
- trička (termotričko v chladném počasí)
- sportovní oblečení
 - trenky (kraťasy)
 - šušťáková (tepláková souprava)
 - nepromokavá bunda, popř. pláštěnka
 - čepice, šátek
- plavky
- mikina, bunda

Oblečení do chatky (pokoje)

- pyžamo, popř. sólo prádlo na spaní

Obuv:

- sportovní obuv (botasky, tenisky,...)
- lehkou obuv (pantofle)
- boty do haly

Další vybavení a potřeby:

- spacák, nebo povlečení
- pálka a míčky na stolní tenis
- svačina na první půlden
- psací potřeby (tužka, trhací blok)
- hygienické potřeby (pastu a kartáček na zuby, mýdlo, šampón, ...)
- ručník 2x
- hokejka (brankáři výstroj)
- kartičku zdravotní pojišťovny!!!
- menší pet láhev (0,5 l)
- předepsané léky
- **repelent**
- **máte-li zvláštní stravovací požadavky (bezlepková dieta, ...) informujte nás**

Co s sebou raději nebrat!!!

- cennosti
- drahou elektroniku (notebooky, rádia a přehrávače, ap.)
- zbytečně velký obnos peněz
- zbytečně velké zásoby privátního jídla