

Kondiční soustředění Samoty 2025

- datum konání: **26.7. – 2.8. 2025**
- doprava: **vlastní**
- příjezd 26.7 mezi 14:00 a 15:00 hodin
Adresa: Penzion Samoty , K Samotám 309, Železná Ruda
- odjezd 2. 8 v 10:00 hodin

Co s sebou?

- sportovní oblečení a obuv pro pobyt venku (pro slunečné i deštivé počasí)
- nepromokavá letní bunda (event. pláštěnka)!
- sportovní běžecké boty
- tepláková souprava
- šortky
- mikina
- trička s krátkým a dlouhým rukávem
- sluneční brýle, krém na opalování, kšiltovka
- spodní prádlo, ponožky
- pyžamo
- přezůvky
- toaletní potřeby (zubní kartáček, zubní pasta, mýdlo, hřeben atd.)
- ručníky (minimálně 2)
- kapesníky
- plavky, brejličky
- karimatka, švihadlo, posilovací guma (teraband)
- sportovní plastová láhev
- šátek (na hry)
- pingpongová páčka (kdo má)
- malý batůžek
- blok na psaní, psací potřeby
- obálku s kopií kartičky pojištěnce, potvrzení dětského lékaře o zdravotní způsobilosti dítěte, bezinfekčnost ne starší než 1 den, případně dalšími důležitými informacemi o dítěti, léky (které dítě bere s informací o jejich dávkování)!
- peněženka s kapesným dle vlastního uvážení
- další věci dle vlastního uvážení (oblíbená knížka, hry, karty, atd.)

Nedávejte s sebou dětem cenné věci. Během soustředění si za ně plavec sám zodpovídá a klub za ně nenese žádnou zodpovědnost.

Vedoucí: Kateřina Klepačová (tel. 725444656) a Kristýna Hausdorfová (tel. 774562758)