

Lista rzeczy zalecanych do zabrania na obóz zimowy:

Na życie „cywilne”

- bielizna osobista (skarpetki grube za kostkę, majtki, kalesony lub rajstopy)
- klapki do chodzenia po ośrodku (kapcie)
- kosmetyki do higieny osobistej (szczoteczka i pasta do zębów, mydło/żel, szampon, krem ochronny, woda toaletowa, grzebień)
- sweter – może być golf, bluza bawełniana (młodzieżowa), koszula
- ręcznik duży, ręcznik mały
- koszulki z krótkim rękawkiem 2 szt., z długim rękawem 2 szt.
- spodnie („dzinsy), spodnie bawełniane – na wieczór – do „do posiedzenia”, spodenki
- kurtkę zimowa, czapka na uszy - ciepła, rękawiczki, szalik
- plecak podręczny (na zakupy, na wycieczki w góry)
- buty do chodzenia na co dzień (kozaki – najlepiej za kostki)
- pidżama

Na pływanie: okulary pływackie, czepek, strój pływacki/slipki, klapki, ręcznik

Na bieg:

- buty biegowe, (takie, które „trzymają” piętę),
- spodnie do biegania – „lajkry” lub inne – nie spadające z bioder,
- odpowiednia kurtka – najlepiej Delfa, lub inna stosowna do pory roku, lub dwie ubierane na siebie, kurtka ortalionowa (najlepiej „oddychająca”)
- 2 czapki na uszy,
- 2 pary rękawiczek, solidnych, nie przewiewnych

Inne: suszarka do włosów (nie koniecznie), dwa wieszaki, dobry sznurek (4-5m), ciekawa książka do czytania, albo ciekawe czasopismo do poczytania przed snem....., drobne pieniądze
- na drobne wydatki osobiste nie świadczone przez klub, dobry humor i chęci do treningu!