

### **Doporučený seznam věcí na sportovní kurz:**

**Věci potřebné pro cyklistiku:** kolo (ne elektrokolo!), helma, základní servis (náplasti, duše, pumpička), zámek na kolo, láhev na pití.

**Sportovní vybavení:** pátku na stolní tenis (zájemci), buzola (pokud máte vlastní)

**Oblečení:** raději více, v noci bývá v chatách zima. Pláštěnku nebo nepromokavou bundu, plavky, ručníky.

**Obuv:** dvoje sportovní (kecky), holínky nebo jiné nepromokavé boty, boty vhodné do raftu, pantofle

**Hygienické potřeby:** krém na opalování, jelení lůj atd.

**Osobní léky:** náplasti (včetně lepších na puchýře), obinadlo, paralen, kapky na rýmu a kašel, masti. Užívání léku budete vždy konzultovat s lékařkou kurzu.

**Další:** průkaz ZP, sluneční brýle, batůžek, blok s propisovačkou, drobné hry, baterka. Bezinfekčnost odevzdáte u autobusu.

Kapesné dle úvahy. Na místě je občas otevřený kiosek, možnost drobných nákupů také při cyklistických vyjížďkách. Pitný režim (čaj) zajištěn.