

# **NIEZBĘDNE RZECZY NA OBÓZ ZIMOWY**

## **Nowa Ruda 2017**

### **CYWILKI**

- klapki pod prysznic, kąpielówki na basen, ręcznik kąpielowy 2 szt.
- rzeczy do higieny osobistej (szczoteczka i pasta do zębów, mydło, krem, szampon itp.)
- czapka 1 szt, szalik, rękawiczki 1 szt , kurtka zimowa, buty zimowe
- dres sportowy do chodzenia po hotelu
- 7 par skarpetek, 7 par majtek, 1 para kałesonów
- 3 koszulki z krótkim rękawem do użytku codziennego
- bluza ciepła x1
- ubiór wyjściowy (dżinsy itp.)

### **SPRZĘT TRENINGOWY**

- sprzęt do treningu na sali (koszulka 3 szt, spodenki 2szt, getry 3 szt, buty halowe 1 para)
  - sprzęt do treningu na boisku (dres sportowy, bluza, bielizna termiczna lub koszulka , kałesony bawełniane 1 szt, kurtka ortalionowa ( NIE ZIMOWA, NIE NARCIARSKA), getry 3 szt., buty na boisko (szutrowe lub lanki) 1 para, czapka 1 szt, rękawice 1 para
  - woreczki foliowe 20 szt. (do zakładania na stopy podczas treningu)
  - maść rozgrzewająca mięśnie (np. ben-gay)
  - zeszyt do notatek, długopis, książka!!!
  - 20 tabletek musujących multiwitamina lub magnez
  - Piżama
  - Kieszonkowe max 10 zł /dzień ( pieniądze będę dzielił osobiście - sprawdzone)
  - nie zabieramy tabletek , konsol do gier telefonów itp.. Będę do dyspozycji pod telefonem, będę również informował Państwa sms-Em co się u nas dzieje
- Chłopcy mogą zabrać ze sobą mp3

### **Zawodnicy podczas obozu będą korzystać z następujących obiektów:**

- hala sportowa
- boisko ze sztuczną nawierzchnią
- basen

W razie pytań proszę dzwonić 600347789 bądź pisać na mój Email ,  
m.jozwik@fcwroclaw.pl

Pozdrawiam  
Tr. Michał Józwik