



KRAKÓW ATHLETICS TEAM

os. II Putku Lotniczego 28/38, 31-869 Kraków

tel. 796-018-608 kat.krakow.athletics.team@gmail.com

Pekao S.A.: 74 1240 4719 1111 0010 8939 4862

INFORMACJA

SPRZĘT SPORTOWY NA ZGRUPOWANIE SZKOLENIOWE

Szanowni Państwo,

Kraków Athletics Team pragnie przekazać informację dotyczącą niezbędnego sprzętu na zgrupowanie szkoleniowe KAT w Olsztynie.

Zgrupowanie szkoleniowe, jak sama nazwa wskazuje, wiąże się z wysiłkiem fizycznym.

Co powinno się znaleźć w naszej walizce/ torbie?

Najważniejsze: dostosuj się do pory roku - LATO!.

Pełna gotowość do każdej pogody, co zabieramy na zgrupowanie:

- 1 plecak sportowy na zajęcia szkoleniowe i na wycieczkę lub spacer (mały),
- 1 wygodny dres lub legginsy i bluza, posłuży nam jako swobodny strój w chłodne dni,
- 2 pary wygodnych butów lekkoatletycznych,
- 6-8 par skarpet treningowych,
- 6-8 koszulek sportowych,
- 1-2 koszulki z długim rękawem,
- 1-2 pary krótkich spodenek,
- 1 ortalion przeciwdeszczowy,
- strój kąpielowy, czepek i klapki,
- nakrycie na głowę, najlepiej czapkę z daszkiem lub chustę,

Poza odzież sportową warto pamiętać o podstawowych rzeczach, takich jak:

- żel lub mydło do kąpieli, szampon,
- dwie, trzy sztuki ręczników plus ewentualnie jeden na plażę,
- szczoteczka oraz pasta do zębów,
- proszek do prania (zawsze może się przydać!),
- chusteczki mokre i suche na różne ewentualności,
- środki przeciw kleszczom i komarom,
- plasterki,
- produkty z wysokim filtrem UV.

Kraków 28 lipca 2024 roku

Z poważaniem Grzegorz Sobczyk