



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 – MUSZYNA 2025

Szanowni Państwo,

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

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 – ZIMA!

Dobry strój na zimowy wyjazd to podstawa, zwłaszcza, jeśli chodzi o dzieci. Najważniejsze, aby był nieprzemakalny, gwarantujący ciepło i wygodę. Przede wszystkim ma zapewnić ochronę przed przemoknięciem i zmarznięciem oraz pozwolić na aktywność fizyczną (brak ograniczenia ruchu).

WAŻNE: RAZ DZIENNIE ODBĘDĄ SIĘ ZAJĘCIA TRENINGOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Pełna gotowość do każdej pogody, co zabieramy na zgrupowanie:

- 1 plecak sportowy na zajęcia szkoleniowe i na wycieczkę lub spacer (mały do biegania),
- 1 wygodny dres lub legginsy i bluza, posłuży nam jako swobodny strój w chłodne dni,
- 2 pary wygodnych butów lekkoatletycznych, w tym 1 para winna być butami sportowymi dedykowanymi do zajęć w terenie (dobre zimowe buty do biegania w terenie),
- 8 par skarpet treningowych (grubsze i wyższe aby lepiej chroniły stopy przed wyziębieniem),
- 8 koszulek sportowych (w tym 1-2 termoaktywne),
- 1-2 koszulki z długim rękawem (w tym 1 termoaktywna),
- 1 ortalion/ kurtka – powinna mieć membranę wiatroszczelną, wodoszczelną. Może to być GoreTex, może to być inna membrana typu Texapore. Ważne, aby chroniła przed wiatrem i wilgocią. Ważne też, aby kurtka miała kaptur.
- 1-2 pary rękawiczek (sportowe, ale ciepłe),
- 1-2 czapki (sportowe, ale ciepłe),
- 1 ochrona szyi – chusta wielofunkcyjna tzw. buff,
- 1 para krótkich spodenek,
- strój kąpielowy, czepek i klapki,
- nakrycie na głowę, najlepiej czapkę z daszkiem lub chustę,



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

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

- klapki na saunę,
- 2 ręczniki (duży i mały),
- indywidualny sprzęt do ćwiczeń wzmacniających, regeneracji i odnowy biologicznej,
- zegarek sportowy ze stoperem,
- okulary, koniecznie z filtrem UV chroniące przed silnym słońcem i ochroną przed blaskiem słońca odbijanym od śniegu,
- produkty z wysokim filtrem UV, w tym krem na słońce z wysokim UV, którym zabezpieczy skórę na policzkach, nosie, pod nosem,
- pomadka ochronna z wysokim UV,
- kosmetyki osobiste,
- żel lub mydło do kąpieli, szampon,
- szczoteczka oraz pasta do zębów,
- proszek do prania (zawsze może się przydać!),
- chusteczki mokre i suche na różne ewentualności,
- plasterki,
- inne indywidualnie dobrane niezbędne rzeczy do zajęć i higieny osobistej.

Kraków 16 listopada 2024 roku

Z poważaniem Grzegorz Sobczyk