Informacja dla zawodników wyjeżdżających na obóz letni do Karnic/k. Rewala
w dniach 11 lipiec – 18 lipiec 2019 roku.

**11 lipca zbiórka na parkingu przy szkole w Lusowie o godz. 8.30! Wyjazd ok. godz. 8.45. Czas drogi ok. 4-5h.**

**Proszę o zabranie prowiantu na drogę: kanapki, napoje najlepiej wodę.**

 **Obowiązkowo zabieramy ze sobą:**

1. **Adidasy ( chodzi o buty sportowe a nie firmę) do biegania. – Jeżeli nie ma takich butów może biegać w butach do gry w piłkę nożną tzw „korki”**
2. **Obuwie halowe – do ćwiczeń na hali sportowej**
3. **Klapki do chodzenia po ośrodku (kapcie).**
4. **Klapki sportowe na plażę lub sandały.**
5. **2 czapki z daszkiem,**
6. **2 pary dresu jedne do biegania drugie do chodzenia po ośrodku. Dres UKSu, jeżeli nie ma proszę o kontakt ze mną**
7. **min 2 bluzy sportowe**
8. **Bielizna osobista na zmianę (skarpetki, majtki, pidżama )**
9. **kosmetyki do higieny osobistej (szczoteczka i pasta do zębów, mydło/żel, szampon, krem ochronny do opalania, grzebień)**
10. **Ręcznik duży, ręcznik mały**
11. **Strój sportowy na salę gimnastyczną( spodenki, koszulka,getry) + czarno żółty strój meczowy.**
12. **Kilka strojów sportowych (koszulka, spodenki, getry ew. skarpetki)**
13. **Kurtka lekka do trenowania na zewnątrz w razie deszczu najlepiej ortalion**
14. **Myśle że jeden strój wyjściowy wystarczy. Więcej czasu będziemy przebywać w strojach sportowych**
15. **Plecaczek podręczny (na zakupy, na wycieczki)**
16. **Kieszonkowe - zakup wody i na drobne wydatki**
17. **Każdy ma mieć piłkę meczową nr 4 – zabiorą trenerzy piłki klubowe**
18. **Inne: ciekawa ksiązka 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!**
19. **Nie zabieramy ze sobą gier typu PSP.**

**Uwaga!!!**

**Dzwonić do dzieci można w godzinach 20.30 – 22.00 w razie nagłych przypadków proszę dzwonić do nas.**

**Powrót 18 lipca w godzinach popołudniowych ok. 16-17.**

**Mateusz Kwaśniewski**

**Tel. 503578517, 697544759**

**Łukasz Łuczak**

**Tel. 724582972**