

vybavení účastníka STK

Základní vybavení

- ☐ sportovní oblečení lehké i teplé - nepodceňujte
- ☐ dostatečné množství triček, mikin, ponožek, spodního sportovního prádla
- ☐ pokrývku hlavy, sluneční brýle, pláštěnku
- ☐ obuv sportovní 2x, na sport, do vody, cukle
- ☐ **baterku** - nutné, prádelní šňůry - dle domluvy, kapesní nůž

Doporučené vybavení na vodu

- ☐ sportovní oděv dle počasí a teploty
- ☐ pevnou sportovní obuv (starší)
- ☐ pokrývka hlavy

Další vybavení

- ☐ ochranné prostředky proti hmyzu a hlavně klíšťatům – repelenty – důležité!!
- ☐ krémy na opalování
- ☐ speciální léky /např. alergika apod./