**Doporučený seznam věcí na zimní soustředění**

* tréninkový (zápasový) komplet, klubové oblečení
* šusťáková bunda (nepromokavá)
* mikina
* tepláky
* stulpny, popř. vysoké ponožky
* 2x termoprádlo
* 2x kopačky na mokrý povrch, běžeckou obuv
* láhev na pití
* chrániče
* čepice, tréninkové rukavice

**Ostatní věci:**

* zimní oblečení, rukavice
* dostatečný počet ponožek + spodního prádla
* 2x ručník, popřípadě osušku
* plavky (do wellness)
* pyžamo
* kapesníčky
* obuv na přezutí
* hygienické potřeby
* tašku, popřípadě batoh na přenesení věcí
* kapesné (v omezené míře, kluci budou mít vše zajištěno)
* něco pro volný čas, knihu, časopis, spol. hru, aj.
* co se týká sladkostí, brambůrek apod., nedávejte prosím klukům žádné! Během dne pro ně máme připravený pitný režim, spoustu ovoce, mléčných výrobků, aj.

**Doporučujeme věci a oblečení označit !!!**