

Obóz treningowy - sierpień 2012 - co zabrać?

Autor: Michał Rolski - 07/22/2012 10:44

Cześć!

Myślę, że warto już szykować "ekwipunek" na obóz. Są rzeczy, które koniecznie trzeba zabrać, inne jeśli macie ochotę.

Trzeba zabrać

- 1) Kąpielówki lub strój kąpielowy, na basenie, z którego będziemy korzystać, regulamin zabrania wchodzenia w luźnych spodenkach. Okularki, przydadzą się też klapki.
- 2) Czyste, sportowe obuwie, w którym będziecie mogli wejść na siłownię, czy salę gimnastyczną.
- 3) Buty sportowe nadające się do marszobiegów, marszów z kijami i na rower.
- 4) Odzież sportową do aktywności jak wyżej, na upalne i chłodne warunki - trudno powiedzieć jaka będzie pogoda.
- 5) Kask rowerowy - do jazdy na rowerze i nartorolkach.

Warto zabrać

- 1) Ochraniacze na kolana i łokcie (jak na łyżworolki) - szczególnie osoby, które nie czują się pewnie na nartorolkach i obawiają się upadków.
- 2) Rękawiczki - najlepiej bardzo lekkie narciarskie, przydadzą się na nartorolki i uchronią dłonie przy ewentualnych upadkach. Tu uwaga, ochraniacze dłoni z łyżworolek nie będą się nadawać. Trudno w nich trzymać kije.
- 3) Notes i długopis. Być może zechcecie zanotować sobie jakieś wskazówki treningowe.

Jeśli macie pytania, albo uważacie, że o czymś zapomniałem tworząc tę listę, piszcie śmiało.

=====

Odp: Obóz treningowy - sierpień 2012 - co zabrać?

Autor: Alicja - 07/25/2012 18:40

Nie byłam nigdy na obozie sportowym, więc nie wiem jak z apteczką u instruktorów, czy w recepcji

hotelu. Dorzucam więc do listy środki opatrunkowe, coś do dezynfekcji, plastry itp.

A może przesadzam i początki na nartorolkach nie będą takie złe? 🟡

=====

Odp: Obóz treningowy - sierpień 2012 - co zabrać?

Autor: patika - 07/29/2012 12:07

@Michał, dziękujemy za prawie kompletną listę, wyliczyłeś co potrzeba 🟡
Ja tylko dorzucę, że może się przydać pulsometr i pas biodrowy.

Trzymamy kciuki za Maraton Karkonoski!! 🟡

@Alicja, dobrze, że przypomniałaś o apteczce. Zakładam, że pewnie będzie, jednak lepiej spakować sobie, co tam komu może być potrzebne. Każdy sam wie najlepiej co jest jego słabą stroną, żołądek, brak koordynacji ruchów, skłonność do samookaleczania 🟡
zatem jak najbardziej przydadzą się środki do dezynfekcji; plastry, bandaż, maść rozgrzewająca, środki przeciwbólowe, Alka Seltzer?

Widzę, że będziemy razem odkrywać uroki nartorolkowania...

=====

Odp: Obóz treningowy - sierpień 2012 - co zabrać?

Autor: Michał Rolski - 08/02/2012 20:54

W odpowiedzi na pytania o ręczniki: w pokojach do naszej dyspozycji dostaniemy po jednym dużym ręczniku. Kto lubi używać małych ręczników, musi sobie zabrać.

=====