

Spis najpotrzebniejszych rzeczy na obóz OSKB Zakopane 2012.

1. Sprzęt zawodnika: rękawice, owijki, kask, suspensor, ochr. zębów, ochr. stóp, spodenki krótkie, długie,
2. Bielizna osobista: skarpetki, majtki, podkoszulki etc.
3. Kurtka przeciwdeszczowa z kapturem.
4. Buty do biegania po górach z podeszwą do terenu, niskie nie za kostkę jak do chodzenia po górach. Jeżeli posiadacie już takie to zabieramy jako drugą parę.
5. Spodnie długie sportowe i ciepły polar - bluza.
6. Przybory toaletowe, plus dwa ręczniki. Kłapki na basen będą do chodzenia po domu.
7. Kąpielówki. Czapka z daszkiem. Jakąś muzykę do biegania.
8. Plecak wygodny nie za duży, dobrze jak miałby zapięcie z przodu na pasie. Może być jeden plecak na dwie osoby, dogadać się między sobą.
9. Kieszonkowe według uznania żeby nie zabrakło na basen i ciastka....

10. Legitymacja szkolna.

Bardzo ważne na dwa tygodnie przed wyjazdem co drugi dzień zaczynamy biegać. Pierwsze trzy treningi 15-30 min ciągłego biegu, kolejne od 30 do 45 min, co drugi trening wplątamy interwał biegowy od 30 sekund do 1 minuty przerwa 2-3 min truchtu, od 3 do 8 przyspieszeń i zakończyć ok. 10 min truchtu, pompki, brzuszki, walka z cieniem.

Owocnego biegania na pewno przyda się przed górami. Rozchodzić buty przeznaczone w góry.

Wyjazd w dniu 10 sierpnia godz.7.00 z Dworca Autobusowego Metro Wilanowska stanowisko 14

ZBIÓRKA O GODZ.6.30

Powrót 23 sierpnia godz. 17.15 Dworzec Autobusowy Metro Wilanowska stanowisko 14

Ważne telefony:

kier. wypoczynku Gerard Zdziarski tel. 0- 601-500- 207.

opiekun Piotr Michalski tel. 791046438.

Ośrodek czasowo wypoczynkowym Willa Oliwia, Zakopane ul. Droga do Olczy 21C

Dorota Kossak tel. 0-18 2011978

