**Lista rzeczy do zabrania na obóz:**

* **sprzęt:**
* rower (lekki, z przerzutkami, po serwisie) z koszyczkiem na bidon!
* zapasowa dętka,
* bidon,
* kask,
* zegarek,
* rolki + plecak na rolki,
* ochraniacze (na łokcie, kolana i nadgarstki),
* skakanka.
* **odzież/obuwie:**
* zestaw ubrań na 7 dni aktywnego wypoczynku (dwa/trzy treningi dziennie) - dużo koszulek!, bluzy, dresy, spodenki sportowe (jeansy nie są spodniami sportowymi!),
* długa odzież (dresy) na gry terenowe (może się pobrudzić),
* adidasy - dwie pary! (do biegania, na rower i buty na halę),
* czapka z daszkiem (lub inne nakrycie głowy chroniące przed słońcem),
* kurtka przeciwdeszczowa,
* strój kąpielowy + czepek, okularki, ręcznik,
* klapki,
* okulary przeciwsłoneczne,
* piżama.
* **kosmetyki:**
* szczoteczka, żel pod prysznic, szampon itp.,
* krem z flirtem UV,
* preparat na komary i kleszcze.
* **inne:**
* książka,
* filmy do autokaru,
* dobry humor :)

**RAMOWY PLAN DNIA:**

**8.00** - *pobudka*

**8.30** - *śniadanie*

**10.00 - 13.00** - *trening*

**13.30** - *obiad*

**15.30 - 17.30** - *trening*

**18.00** - *kolacja*

**19.00 - 20.00** - *gry i zabawy*

**21.15** - *cisza nocna*