

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 kolo, do vody, cukle
- baterku - nutné, prádelní šňůry - dle domluvy, kapesní nůž

Doporučené vybavení na kolo / pokud jedete

- cyklo kalhoty, dresy, rukavice - není podmínkou
- doporučujeme přiléhavé sportovní oblečení, nikoli kalhoty nebo volné šušťáky
- dle počasí nepromokavou bundu nebo cyklopláštěnku, brýle, lehkou sportovní obuv nebo tretry
- cykloláhev s tekutinami
- oděv na kolo volte dle aktuálního počasí a především teploty
- všechny věci budete mít v doprovodných vozidlech
- na kolo vezměte pouze pití, doklady, bundu na kolo do báglu, vše na záda, nikoli tašky, igelitky apod.

Doporučené vybavení na vodu

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

Doporučené vybavení na skálopezectví

- přilbu dostanete, případně využijete cyklo přilbu
- sportovní oděv dle počasí a teploty - lze použít aktuální cyklo oblečení
- lehkou pevnou sportovní obuv

Další vybavení

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

Kolo / letos není nutné/pouze cyklisti - dobrovolníci

- pro cyklorutistiku horské nebo track kolo s nezbytným nářadím pro základní opravu (lepení, lépe náhradní duši, pumpička - dle domluvy)
- v dostatečném předstihu si překontrolujte technický stav kola, které budete používat – především správné seřízení brzd. Každý žák zodpovídá za technický stav kola.