

vybavení účastníka STK

Základní vybavení

sportovní oblečení lehké i teplé - nepodceňujte

dostačené množství triček, mikin, ponožek, spodního sportovního prádla

pokrývku hlavy, sluneční brýle, pláštěnku

obuv sportovní 2x, na sport, 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 šustáky

*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 skálolezectví

speciální prilbu dostanete , všechno lezecké vybavení bude k dispozici

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 - pouze cyklisti

pro cyklorutistiku horské nebo track kolo s nezbytným nářadím pro základní opravu (lepení, lépe náhradní duši, pumpička - dle domluvy) , větší problémy vyřešíme po cestě, netřeba se obávat

v dostatečném předstihu si překontrolujte technický stav kola, které budete používat – především správné seřízení brzd. Každý žák /žák. zástupce/ zodpovídá za technický stav kola.