

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

Doporučené vybavení na vodu

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

Doporučené vybavení na skálolezectví /dle počasí

- speciální přilbu 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./