

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 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 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./

Kolo - pouze cyklisti

- cyklistická přilba
- 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 /zák. zástupce/ zodpovídá za technický stav kola.