

Niezbędnik narciarza „NARTY BIEGOWE 2023”

- Wyjazd 30 stycznia 2023r. - poniedziałek godz. 7.00 Pl. Kard. St. Wyszyńskiego przy PTTK – strój od razu na narty biegowe (zakwaterowanie w pensjonacie dopiero po powrocie z trasy narciarskiej)
- Powrót 03 lutego 2023r.– piątek około godz. 17.00 -18.00 – pl. Kard. St. Wyszyńskiego przy PTTK
- Rozmowy telefoniczne z rodzicami i innymi osobami tylko pomiędzy
- godz. 18 – 19, nie telefonujemy i nie rozmawiamy w czasie jazdy na trasach narciarskich
- Telefony będą deponowane u wychowawców w godzinach wieczornych (po godzinie 20-stej)

Zabieramy:

- Dobry humor i dużo siły,
- Mały plecak na trasę narciarską,
- Mały termosik na ciepłą herbatkę,
- Odpowiedni ubiór do biegania – rzeczy wygodne, cienkie, przewiewne, (w miarę możliwości – termoaktywne) ubiór na cebulkę, rękawiczki (obowiązkowo 2 pary – wygodne i nie za grube, czapka – 1 lekka, wygodna i 1 cieplejsza), na wszelki wypadek – peleryna przeciwdeszczowa
- Okulary sportowe (rowerowe),
- Krem do twarzy na mróz,
- Kapatki do chodzenia w pensjonacie,
- Strój kąpielowy, ręcznik (w planie basen)
- legitymacja szkolna
- Gry planszowe, karty itp. – zabawy i zajęcia integracyjne.