

Co a jak zabalit na lakrosov  soustředění

- Zabalte zvlášť do sportovní tašky/batohu vybavení na lakros a zvlášť (do kufru) ostatní věci. Lakrosov  věci totiž necháváme v hale.
- Nebalte dětem sami bez nich. Nachystejte si věci třeba na postel a dítě ať si je dá samo do kufru. Co nejvíc věcí podepište – aby se zapomenuté a nalezené věci vrátily.

- lakroska,
- veškerá výstroj na lakros (všechny chrániče, rukavice, helma atd.),
- funk n  triko pod chrániče,
- klubov  dvoustrann  rozlišov k,
- n kolikeru sportovnn  obuv – na umělou trávu (turfy), tenisky na běh na dráhu, s lovky (NEPOTŘEBUJEME HOLINKY),
- pantofle do sprchy,
- sportovnn  oble en  na cel  týden,
- plavky,
- dva norm lnn  ručníky (ne velké osušky),
- mal  bat  ek,
- hygienick  potřeby (nejlíp v tašti ce),
- kr m proti sluníčku (aspoň faktor 25),
- funk n  kolo, tzn. nejen technicky v pořádku, ale má pro d t  i ODPOVÍDAJÍCÍ VELIKOST,
- přilbu na kolo,
- **hrnek (na snídani)**,
- láhev na pití,
- kopii průkazu pojištěnce (nechat u sebe),
- p r pravek proti komárům (kromě repelentu se hodí i odpuzovač do zásuvky),
- pytel na špinav  prádlo (nejlepší je star  povlak na polšt r),
- kapesn  dle vlastnn ho uv  en  (podle nás sta  200–300 Kč, stejn  si kupují blbosti),
- mobil je povolen.

Z sadnn  informace: SAMI DĚTEM NEVOLEJTE!!! Pokud vol  d t  vám se stížností na cokoliv, v dy se ihned obraťte na trenéra.

Kontakty na trenéry

Simona Baráková, tel.: 736 610 264, e-mail: barakovas@seznam.cz

Magda Sk lov , tel. 728 678 118, magdalena.skalova@seznam.cz

Kateřina Dvoř kov , tel. 723 846 112, kata.dvorakova@gmail.com

Tereza Karnetov , tel. 776 128 941, carnisek@volny.cz

Jan Barák, tel. 736 610 261, jbarak25@gmail.com

Antonín Gottwald, tel. 602 650 579, antonin.gottwald@email.cz

Jiří T lšer, tel. 602 489 788, tilserj@seznam.cz

Bronislav Striebl k, tel. 777 603 430, bronastrieblik@seznam.cz