

MEELESPEA

Voodipesu on hostelis kohapeal olemas. Neid kaasa võtma ei pea!

Riided tuleb kaasa võtta piisavalt nii treeningute kui ka vaba aja jaoks. Treeningud ja

sportlikud tegevused toimuvad kaks kuni kolm korda päevas. Võimaluse korral võiksid igaks treeninguks kaasas olla puhtad sokid. Treeningriietuseks peaks võtma kindlasti mitu paari lühikesi pükse ja mitu trennisärki. Puhas aluspesu võiks olla iga päeva jaoks eraldi olemas. Pikad dressid, sest viibime väljas. Kaasa võtta ka mõned soojemad ja vihmakindlad riided.

Ujumisriided

Vaba aja riided

Lisaks treeningriietele peaksid olema eraldi kaasas riided ka vabaks ajaks.

Jalanõud

Kaasa võtta välistreeningu jalanõud ja sise -spordijalanõud. Lisaks ühed vabaaja jalanõud ja plätud.

Hügieenitarbed

Kaasas peab olema: dušigeel, šampoon, hambahari, hambapasta, käterätik, saunalina + muud vajalikud hügieenitarbed.

Kindlasti peab treeninglaagris kaasas olema kerge müts või peakate. Kuuma ilma korral tuleb seda treeningul kasutada. Vihma- ja tuulekindel riietus (nt vihmakeep vms), sest ka vihmase ilma korral toimuvad meil laagris tegevused.

NB! Nutiseadmete kasutamine toimub ainult vabal ajal, palun arvestage. Treenerid koguvad nutiseadmed kokku. Pigem kaasa võtta lemmik lauamängud, kaardid jms.

VÄLJASÕIT LAAGRISSE 3.08.2026 kell 9:00 Räpina ÜG eest!