

Doporučený seznam věcí

Letní soustředění U17–U19 – 6.–9.8.2026 – areál Lokomotiva Česká Lípa

1. 4x tričko s krátkým rukávem
2. 1x tričko s dlouhým rukávem
3. sportovní oblečení, LČL tréninkové a vycházkové oblečení
4. 1x mikina
5. 2x kratasy (ne ryflové či manžestrákové, ale sportovní)
6. 2x tepláky
7. 8x ponožky
8. 4x spodní prádlo
9. 1x svetr
10. 1x bunda šustáková
11. 1x pyžamo
12. 1x letní čepice
13. 1x plavky
14. 1x pláštěnka
15. 1x domácí úbor (tepláky, kratasy+tričko)
16. 1x teplejší bunda, jen kdyby byla předpověď pro špatné počasí
17. 1x pantofle na přezutí – volnočasová
18. 1x tenisky
19. 1x běžecká obuv
20. **1x stan** – max 2 hráči v 1 stanu
21. **1x spací pytel, karimatka, nákrčník nebo polštář**
22. 1x dres žlutý komplet (kdo má svůj) + kopačky (lisovky) / turfy
23. 1x chrániče+gumičky
24. 1x láhev na pití (alespoň na 1 litr)
25. 1x batoh (pro obnos věcí na trénink)
26. 1x menší světelná baterka
27. 1x pytel na špinavé prádlo
28. 1x hygienické potřeby:
 - mýdlo,
 - šampón,
 - kartáček na zuby,
 - zubní pasta,
 - osuška 2x,
 - malý ručník 1x,
 - kapesníky,
 - hřeben,
 - sluneční brýle,
 - krém na opalování,
 - repelent,
 - masážní gel např. francovka
29. 1x **kopie nebo kartička zdravotní pojišťovny**
30. **VYPLNĚNÝ FORMULÁŘ O BEZINFEKČNOSTI** – předání první den soustředění
31. kapesné dle vlastního uvážení

ZCELA NEVHODNÉ jsou kopačky s kolíky či lisokolíky – ty nechte doma.