



ESL noortelaager

26.-30. juuni 2023 Jõulumäe Tervisespordikeskuses

LAAGRISSE VÕTAN KAASA:

- Oma VOODIPESU
- Treeningriideid igaks ilmaks (arvestusega, et kuivati on olemas)
- Käterätik
- Ujumisasjad, väiksemõõtmeline (matka)rätik
- (Maastiku)jooksu jalanõud
- Vabatehnika rullivarustus
- Kiiver, algajatele põlve/käekaitsmed
- Klassikatehnika- või lühemad kepid imitatsiooniks
- Joogivöö või -pudel
- Vaba aja riided
- Sussid/plätud siseruumides liikumiseks
- Päikese kaitseks peakate (nokamüts, rätik) ja soovitatavalt päikesekaitsekreem
- Säase/putukatõrjevahend
- Eriravimid (vajadusel). Tarbimisest teavitada treenereid
- Hea tuju 😊

