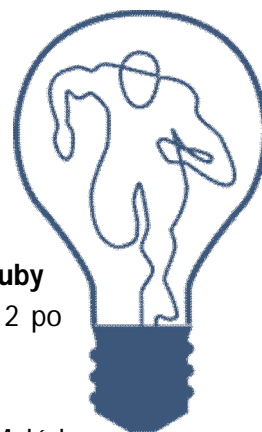


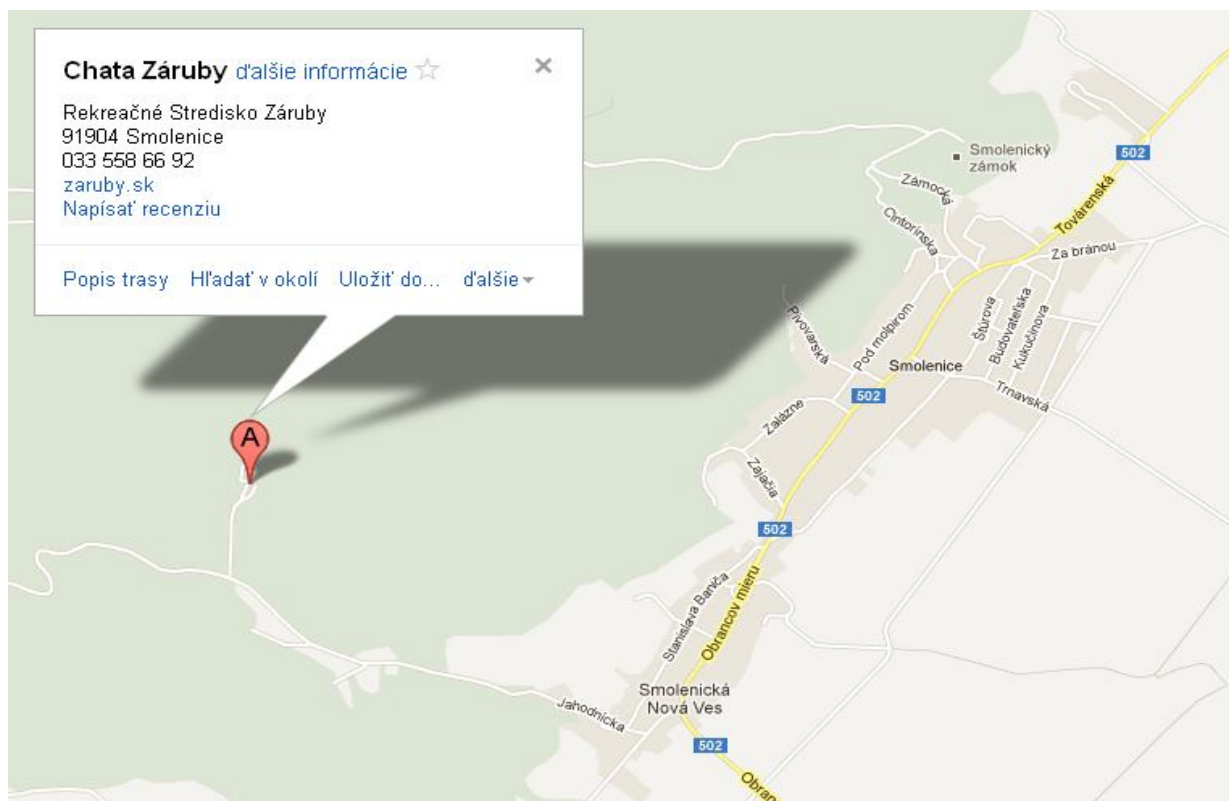
POKYNY NA CESTU na ZÁRUBY



Odchod a príchod:

Doprava po vlastnej osi na cestovný príkaz. Stretnutie v rekreačnom centre **Záruby** <http://www.zaruby.sk/> do **16:00** v stredu **26.9. 2012**. Koniec akcie 28.9. 2012 po raňajkách.

Rekreačné stredisko **Záruby - Jahodník** sa nachádza v tichom prostredí na úpätí Malých Karpát, vzdialené od obce Smolenice 2 km. GPS podľa google 48.501575, 17.394962



Batožina:

So sebou si zoberte najlepšie jeden väčší batoh alebo cestovnú tašku, do ktorej sa zbalíte a jeden malý ruksak na pobyt v prírode počas súťaží.



Oblečenie a obuv:

Zopár všeobecných rád, čo si vziať Vám prikladáme. Treba sa zbaliť vhodne, tak aby vás nezaskočilo žiadne počasie a prípadná jeho náhla zmena, nakoľko akcia sa uskutoční za každého počasia. Myslite na to, aby ste sa mali sadu náhradného suchého oblečenia v prípade, že sa premočíte.

- spodná bielizeň a ponožky = dostatočná zásoba 3-5 ks
- termoprádlo na vrchnú aj spodnú časť tela (aj dve sady)
- 2 tričká s krátkym rukávom
- dve teplejšie košele alebo mikiny alebo roláky
- **Oblečenie proti vetru aj dažďu** (ľahká membránová napr. gore tex-ová nepremokavá vetrovka)
- Jednu teplejšiu fleesovú alebo polartekovú bundu
- dvojce dlhé pohodlné nohavice
- jedny krátke nohavice či trištvrtové šortky
- šiltovka alebo skladný platený klobúk proti slnku.
- čiapka alebo kukla na hlavu proti chladu
- sandále či šľapky (šľapky ideálne celogumové – vhodné napr. do sprchy a podobne)
- tenisky a okrem nich trekingové obuv alebo vibrami, ktorá je odolná voči vode (dažďu a rose) vhodné budú aj návleky
- + čo máte radi a v čom sa cítite fajn ☺

Ostatné:

- slnečné okuliare
- **mobil, nabíjačka,**
- hodinky
- **funkčná baterka**
- mnohoúčelový vreckový nožík
- hygienické potreby
- doklady (OP a kartu poistenca)
- **fľaša na vodu 1,5 L**

Lekárnička:

- lieky, ktoré musíte pravidelne užívať
- lieky proti horúčke (Paralen, Panadol)
- lieky proti bolesti (Ibalgin)
- náplaste proti otlakom
- **repelent proti hmyzu (!)** + krém, ktorý sa aplikuje po uštipnutí
- opaľovací krém pre prípad, že by leto nekončilo ☺



Jedlo:

Z domu si zoberte minimum stravy (sladkosti – horalky..). Počas pobytu máte stravu zabezpečenú. Raňajky, obed a večere sú zabezpečené. Začínate večerou a končíte raňajkami.

Ubytovanie:

Ubytovanie (2 noci) je zabezpečené v 6 až 8 lôžkových chatách, ktoré sú veľmi jednoducho zariadené. V chate je WC, sprchový kút s teplou vodou, posteľe s posteľným prádlom, miesto na odloženie batohov, kúrenie (gamatky). Potrebné veci na strávenie 2 nocí tam sú, no neočakávajte žiaden veľký komfort.

Povinná výbava:

- baterka
- repelent
- doklady
- dobrá nálada

ČO NECHAŤ DOMA

Svokru, páperovú bundu, lyžiarky, kolovrátok, filter do akvária, kletku pre andulky, škrečka, žehličku, mikrovlnku, truhlice zlata a diamantov a **zlú náladu.** ☺)))



športové hry FEI
STU

leto 2012

26.-28. september
žáruby malé Karpaty

www.elfsport.sk