

Прошу внимательно отнестись к подбору продуктов в поезд!

Документы:

1. св-во о рождении или паспорт (подлинник)
2. страховой полис (подлинник)
3. справка из школы (у тренера)
4. справка из диспансера о допуске на соревнования.
5. страховка (у тренера)
6. ученический билет (для тех у кого св-во о рождении)
7. разрядная книжка (у тренера)
8. билет на поезд (у тренера)

Еда в поезд на 5 -6 "едок"

Личные вещи:

Одежда и обувь для поезда и нахождения в помещении гостевого дома.

Спальник, одежда для тренировок и соревнований:

Костюм для ориентирования, обувь для ориентирования, футболки - 1-2шт., носки – 2-3 пары, плавки или трусы.

Вещи личной гигиены (зубная щётка, паста, мыло, полотенце), тапочки для душа

Одежда повседневная:

Куртка, брюки, шапочка, перчатки, свитер или «бадлон», футболки (1-2 шт.), носки (2-3 шт.)

Обувь – кроссовки или весенне-осенние ботинки.

Вещи для ориентирования: компас,ЧИП-SFR, скотч, булавки, ручка, блокнот для записей, полиэтил. пакет для карт (прозрачные). **Для групп МЖ10-МЖ12 телефон для связи (без него выход на старт ЗАПРЕЩЁН)!!!**

Зонтик, кружку, миску, ложку и мешок для этих принадлежностей.
