**II ZGRUPOWANIE KADRY ŚLĄSKA DŹWIRZYNO 2019**

Miejsce

Ośrodek Wczasowy „GEO-SEA” 78-131 Dźwirzyno ul. Piastowska 6A

Termin 18.07.2019- 28.07.2019

**Wyjazd**

**18.07.2019 godz. 5.00** **!!!!** Mysłowice ul . Ks. Norberta Bończyka 32z – Hala MOSiR

**Dokumenty niezbędne do wyjazdu**

**- Ważna legitymacja szkolna, dowód osobisty**

**- Ważne badania lekarskie dopuszczające do uprawiania sportu Ju-Jitsu**

**W/w dokumenty są konieczne do udziału zawodnika w obozie.**

Zawodnicy zabierają ze sobą:  
-sprzęt do trenowania judogi najlepiej 2 szt

- ochraniacze na ręce i nogi

- spodenki i koszulki do treningów wytrzymałościowo siłowych

- legingsy ,rashguardy lub koszulki i spodnie dresowe do ne-wazy

- wygodne buty do biegania i chodzenia   
- sprzęt do pływania i plażowania: nakrycie głowy, kąpielówki, okularki do pływania,

kremy do opalania, ręczniki, klapki  
- ubiór na różną pogodę deszcz (kurtka przeciwdeszczowa, peleryna) zimno, ciepło  
- środki higieny osobistej

-Osoby biorące leki zabierają zapas na 12 dni wraz z zaleceniem dawkowania

- Napoje i wyżywienie na czas podróży

Zakończenie obozu 28.07 po śniadaniu

**Planowany przyjazd do Mysłowic ul . Ks. Norberta Bończyka 32z – Hala MOSiR**

**28.07.2019- godz. 19.00- 20.00**