

Suusaliidu noortelaager - MEELESPEA

30. juuni – 01. juuli 2025 Jõulumäe Tervisespordikeskuses



Laagrisse võtan kaasa:

- ❄️ Oma VOODIPESU
- ❄️ Treeningriideid igaks ilmaks (arvestusega, et kuivati on olemas)
- ❄️ Käterätiku
- ❄️ Ujumisasjad, väiksemõõtmelise (matka)rätiku
- ❄️ (Maastiku)jooksu jalanõud
- ❄️ Vaba- ja klassikatehnika 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
- ❄️ Sääse/putukatõrjevahend
- ❄️ NB! Eiravimid (vajadusel). Tarbimisest teavitada treenereid.

Ja loomulikult mõnus meel ja hea tuju 😊.

