

Suusaliidu noortelaager - MEELESPEA

01. juuli – 05. juuli 2026 Jõulumäe Tervisespordikeskuses



Laagrisse võtan kaasa:

- * Oma VOODIPESU (vaata majutuse infot/tubadesse jaotust)
- * Treeningriideid igaks ilmaks, ka vihmaseks ilmaks (arvestusega, et kuivati on olemas)
- * Käterätiku
- * Ujumisasjad, väikesemõõtmelise (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
- * Säase/putukatõrjevahend
- * NB! Eiravimid (vajadusel). Tarbimisest teavitada treenereid.

Ja loomulikult mõnus meel ja hea tuju 😊 .

