



## DOJAZD

Na Jazdowie obowiązuje zakaz wjazdu i parkowania, dlatego zachęcamy wszystkich do przyjscia spacerem lub dojechania na rowerach. Jeśli podjeżdżacie samochodem, parkujcie na placu parkingowym za ceglany budynek szpitala (tam czeka na was kilka „naszych” miejsc parkingowych).

## ZBIÓRKA

Wszystkie grupy wybiegają punktualnie o 11:00, przyjdźcie kilka minut wcześniej, żeby dziecko na spokojnie dołączyło do grupy, oswoiło się i wybiegło razem ze wszystkimi.

Spóźnialscy muszą szukać swojej grupy, która biega po Jazdowie i Agrykoli a nie zawsze łatwo nas znaleźć. W ogródku przy domku na wasze dzieci będą czekać instruktorzy prowadzący poszczególne grupy rocznikowe. Rodzice biegający idą do swoich grup a niebiegający machają dzieciom i mają czas wolny (rodzice nie biegają z grupą dziecięcą).

## UBRANIE

- Zawsze biegamy w stroju sportowym, dobranym odpowiednio do pogody.
- buty do biegania. Nie biegamy w sandałach, klapkach czy kaloszach. W razie deszczu po treningu można w domku zmienić buty na suche,
  - dres lub inny sportowy strój. W czasie treningu dzieci dużo się ruszają, więc nie ubierajcie ich zbyt grubo. Najlepiej zastosować zasadę „na cebulkę” dzięki czemu w trakcie treningu można zdjąć niepotrzebne warstwy,
  - na zimniejsze i deszczowe dni polecamy cienkie czapki, rękawiczki i cienką kurtkę od deszczu.

## KOSZULKI TRENINGOWE

Wszystkich, którzy biegają z nami już kolejny sezon prosimy o przyniesienie zeszlórocznych koszulek treningowych.

Tym, którym się zawieruszyły oraz tym, którzy dopiero zaczynają z nami biegać, damy nowe koszulki podczas kolejnych treningów.

## KAWIARENKA

Jak zwykle po treningu będzie można napić się czegoś i posilić pysznościami w naszej kawiarence.