Soupis **doporučeného (orientačního)** lyžařského vybavení a potřeb pro účastníka lyžařského a snowboardového zájezdu

|  |
| --- |
| lyže nebo snowboard s hranami |
| lyžařské hole sjezdové |
| lyžařské, snowboardové boty |
| lyžařské brýle (sjezdové) |
| batoh (případně cestovní taška) |
| domácí obuv na přezutí  |
| 2 X rukavice nepromokavé |
| rukavice na cestu  |
| 2 - 3 páry silných (funkčních) ponožek |
| 5 párů ponožek na domácí nošení |
| 1 pár silnějších podkolenek |
| funkční spodky |
| 1 bavlněný šátek na krk (kukla) |
| pyžamo |
| kapesníky |
| osobní prádlo x 5 (min.) |
| ručník |
|  |
|  |
| pasta, hřeben apod. |
| svetr, funkční mikinu na lyžování |
| helmu – povinné |
| parafin + korek na roztírání |
| dobrou náladu |
| obal na lyže, snowboard |
| funkční prádlo |
| čepice na uši (kulich) |
| krém na opalování |
| psací potřeby |
| vysoušeč bot |
| vitamíny |
| kalhoty na převlečení do chaty |
| lyžařské, snowboardové kalhoty |
| zimní bunda |
| věci osobní hygieny |
| kartáček na zuby  |
| chránič páteře (páteřák) - !!doporučeno!! |