

# **СПИСОК ЛИЧНЫХ ВЕЩЕЙ, НЕОБХОДИМЫХ УЧАСТНИКУ**

## **1. Рюкзак или спортивная сумка**

## **2. Одежда (ориентируясь на погоду)**

- Куртка–ветровка, желательно с капюшоном – 1 шт.
- Спортивные штаны – 1 шт.
- Куртка теплая (пух, синтепон и т. п.) – 1 шт.
- Брюки утепленные– 1 шт.
- Носки тонкие – 3 пары
- Носки шерстяные – 2 пары
- Свитер шерстяной – 1 шт.
- Шапка теплая – 1 шт.
- Перчатки шерстяные – 2 пары
- Футболка – 2 шт.
- Теплое нижнее белье (термобельё) – 1 шт.

## **3. Обувь**

- Спортивная обувь (кроссовки) – 1 пара
- Обувь для помещения (шлёпки, тапки, сандалии и т.д.) – 1 пара

## **4. Прочее**

- Комплект личной гигиены (мыло, зубная щетка, паста, полотенце, туалетная бумага и т.д.)
- Индивидуальная аптечка (с лекарствами от хронических болезней, аллергии и т.п.)
- Фотоаппарат (по желанию)