

LISTA do spakowania

Sprzęt narciarski/rzeczy potrzebne na nartach:

- narty
- buty narciarskie
- kije (+ gardy slalomowe, ewentualnie druga para)
- kask
- gogle (dwie pary lub wymienne szybki - na słońce oraz na mgłę)
- komin/chusta na szyję
- rękawiczki (dwie pary - cienkie i grube)
- czapka, opaska
- okulary przeciwsłoneczne
- ochroniacze (żółw, slalomowe: na golenie + garda na kask, gigantowe: koszulka)
- skarpetki narciarskie (cienkie i grube)
- bielizna termiczna
- plecak narciarski
- podgrzewacze do rąk
- krem i pomadka do ust z filtrem UV
- bidon lub niewielki termos
- kurtki (grubsza + cienka przeciwdeszczowa)
- windstopper/kamizelka/grubsza bluza techniczna (w myśl zasady ubierania się na cebulkę)
- spodnie narciarskie
- guma narciarska
- spodenki
- płaszcz narciarski
- skrzynka ze sprzętem do serwisu nart (jeśli używamy)

Rzeczy potrzebne po nartach:

- buty sportowe
- wygodny dres, krótkie spodenki
- t-shirty
- cieplejsza bluza
- zestaw ubrań casualowych (w zależności od potrzeb)
- bielizna
- piżama
- strój kąpielowy, czepek, okulary do pływania
- klapki
- kosmetyki używane na codzień
- grzałki do butów narciarskich
- ręcznik, suszarka do włosów (większość hoteli i apartamentów zapewnia ten zestaw w cenie)

Rzeczy, które warto mieć ale nie są niezbędne:

- mata + gumy do ćwiczeń
- roller
- podręczny zestaw śrubokrętów (warto wrzucić do plecaka narciarskiego)
- czołówka
- przekąski na stok (batony, orzechy, suszone owoce)

Czasoumiałce, elektronika:

- tablet/komputer
- książka, gazety
- planszówki
- ładowarki do telefonów, komputerów, tabletów
- zegarek
- adapter do kontaktów (przydaje się zwłaszcza we Włoszech)

Dokumenty:

- portfel, karty płatnicze, gotówka w obowiązującej walucie (drobne)
- dowód osobisty/paszport
- prawo jazdy
- ubezpieczenie
- karta EKUZ
- legitymacje

Apteczka:

- plastry na obtarcia
- płyn do odkażania
- tabletki na gardło
- coś na gorączkę
- witamina C



**SPORT
PASSION**