

# Список личного снаряжения для горнолыжного выезда

## Одежда и обувь:

- Теплая куртка (желательно лыжная)
  - Теплые непромокаемые штаны (туристические или лыжные)
  - Теплые зимние ботинки
  - Комплект легкого термобелья
  - Флисовая кофта
  - Шапочка из полара или флиса
  - Горнолыжные или трекинговые носки
  - Лыжные перчатки
  - Бафф
  - Тапочки для гостиницы
  - Удобная одежда для гостиницы
- 

## Личное снаряжение:

- Горнолыжный или сноубордический комплект
  - Горнолыжный шлем
  - Горнолыжная маска
  - Маленький рюкзак (для катания)
  - Туристическая сидуха (пенка)
  - Термос
- 

## Сопутствующее:

- Средства личной гигиены (мыло, шампунь)
- Индивидуальная аптечка (личные лекарства)
- Солнцезащитный крем, SPF 50
- Гигиеническая помада
- Повербанк (зарядное устройство)
- Паспорт, деньги, телефон
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....