

Seznam potřebných a doporučených věcí

Oblečení na lyže

Bunda, svetr (mikina, fleecová bunda) – nejlépe ke krku (rolák), spodní vrstva – termoprádlo, nártelníky (minimálně 3 vrstvy)

šál, rukavice 2x – velice důležité, když jsou jedny mokré apod., čepice 2x

přilba - pokud nevládní, zakoupit nebo půjčit!!! Je to vaše vstupenka na svah!!!

lyžařské brýle, sluneční brýle – brýle nepodceňovat, za ostrého slunce nebo naopak špatného počasí jsou doslova nutností. Při hustějším sněžení je bez brýlí nulová orientace.

lyžařské kalhoty (oteplovačky) nebo kombinéza, podvlékací kalhoty (punčocháče, spodky), lyžařské ponožky 2x - zvýšené pod kolena chrání holeně proti otlakům bot – krátké ponožky mohou být příčinou nepříjemných bolestí

Lyžařská výbava

Sjezdové lyže a hole nebo snowboard – nejlépe uložené ve vaku

Lyžařská obuv

Sjezdové vosky – stačí alespoň svíčka, jsou také sjezdové krémy a vosky univerzální tekuté

Další oblečení pro pobyt na chatě a venku

Svetr, trička (teplejší halenky, košile, mikiny), spodní prádlo, ponožky, tepláková souprava (šustáková), kalhoty na chození – lépe elasticke nebo šustákové, **rifle nejsou** ideální pro pohyb na horách, pyžamo, **přezůvky – uložit na povrchu batohu**, boty na chození (pevné šněrovací, odolné horským podmínkám), **plavky**

Batohy a láhve

1x velký na všechny potřebné věci. Nedoporučuji staré typy krosen s hliníkovou konstrukcí. Jsou neskladné a řidiči je nemají při nakládání příliš v lásce, lépe místo nich velké tašky.

1x malý – pro drobné věci na výlet nebo na svah (domluva ve skupince)

1x láhev nebo termoska – důležité mít tekutiny i na svahu (lze doplnit prostřednictvím restaurací na svahu nebo obchodu)

Hygienické potřeby

Ručník, osuška (zahraničí obvykle standard na pokojích), pasta, zubní kartáček, mýdlo (gel), šampón, hřeben, krém denní, krém na opalování s UV filtrem (na horách nepodceňovat), toaletní papír (v zahraničí standard na WC), kapesníky

Doklady a peníze

Peníze pro osobní potřebu, průkaz zdravotní pojišťovny, občanský průkaz nebo pas

Přehled cen: restaurace v lyžařských střediscích mají slušnou škálu jídel, pití i dezertů. Ceny jídel se pohybují cca od 7-15 euro, polévek 3-5 euro, pití 2-3 eura

Ceny potravin v obchodech jsou už srovnatelné s ČR, ba některé dokonce i nižší.

Osobní léky

Podle individuální potřeby, sebou pružné obinadlo, náplast na puchýře

Ostatní věci

Blok, psací potřeby, knížka, kapesní přehrávače, hry apod.