

## Список вещей на выезд в Алоль

1. Беговой костюм легкий, штитки (у кого есть)
2. Шиповки или кроссовки для пересеченной местности (ребристая подошва)
3. Кроссовки (еще одни, кроме тех, в которых едешь)
4. Компас, чип **SFR** и **SPORTident** (если есть свой), английские булавки (не меньше 10), легендница (у кого есть)
5. Часы наручные, мобильный телефон. Продумать, как крепить телефон на дистанции (в группах МЖ10-12 он должен быть обязательно!!!). Зарядка для телефона.
6. Ветровка от дождя или дождевик, зонт
7. Футболка 3-4
8. Носки 5-6 пар
9. Термобелье
10. Трусы 4-5
11. Тренировочный костюм «Фотон»
12. Свитер или флисовая куртка «Фотон»
13. Баф или бандана
14. Шапка
15. Плавки
16. Шлепки
17. Шорты
18. Мыло, мочалка, шампунь; зубная паста, щетка; туалетная бумага; расческа
19. Полотенце
20. Кружка, ложка (для дополнительного чаепития).
21. Термос или фляжка
22. Фонарь с зарядкой или запасными батарейками.
23. Ручка, *тетрадка в клеточку или блокнот !!!*
24. Книга — почитать на досуге (не PSP, не планшет!)
25. Дневник тренировок
26. Настольная игра
27. Фотоаппарат (по желанию)
28. **Спальник** (по желанию, белье там есть)
29. Деньги за поездку (кто не сдавал)
30. 0,5 кг сладкого к чаю (сдать в общественные продукты)
31. Личные лекарства (на случай простуды, от живота, от аллергии...). Хорошо бы написать на листочке, что именно вы даете ребенку и отдать руководителю на вокзале.
32. Паспорт на ребенка или свидетельство о рождении (тот документ, по которому ребенку брали билет) - **ОРИГИНАЛ**;
33. Медицинский полис (зеленая карточка) – **ОРИГИНАЛ**
34. Заявление на сопровождение ребенка (согласие).

*Все должно быть упаковано так, чтоб ребенок мог это донести. Желательно, в один рюкзак!*