**Вещи и предметы личной гигиены, необходимые для отъезда на соревнования:**

Одежда:

* Теплая куртка
* Шапка
* Теплые спортивные брюки
* Шарф
* Перчатки
* Теплая кофта, толстовка или свитер
* Джинсы
* Спортивный костюм сборной команды города Москвы
* Футболки клубные (парадная + игровая)
* Спортивные шорты/юбки 3-4 шт.
* Футболки спортивные игровые 5-6 шт.
* Носки 4 пары игровые
* Носки теплые
* Трусы 4 штуки
* Ночная рубашка или пижама
* Одежда для пребывания в поезде и номере гостиницы

Обувь:

* Теплая обувь для улицы
* Игровые кроссовки для зала
* Домашние тапочки

Гигиена:

* Зубная паста и щётка в футляре
* Мыло
* Гель для душа
* Мочалка
* Шампунь
* Расческа
* Полотенца: для лица и тела
* Туалетная бумага
* Платки носовые, желательно одноразовые
* Дезодорант со слабым запахом
* Ватные палочки
* Крем для рук
* Гигиеническая помада
* Влажные антибактериальные салфетки 3 мал. пачки
* Средства для стирки

Дополнительно:

* Ракетка
* Сумка спортивная, пакет для уличной обуви
* Для девушек - фен
* Кружка и чайная ложка
* Чай в пакетиках, сахар
* Вода (негазированная, небольшая пластиковая бутылка)
* Завтрак на утро 29.11: бутерброды с с/к колбасой, печенье, яблоки, шоколад, … (скоропортящиеся продукты не брать!)
* 1000 руб. мелкими купюрами на ужин в поезде обратно домой, карманные расходы и сувениры

В легкодоступном месте должны быть вещи, которые понадобятся в поезде:

домашние тапочки и одежда для поезда, зубная щётка, паста, мыло, полотенце для лица, расчёска, влажные салфетки, пижама, всё для завтрака.