

为了您的方便，下面提供了一份标准服装列单。瑞士气候可能时常变化，我们确实建议同时携带保暖服和夏季衣服。

敬请注意，我们每天都不限量提供各种大小的运动毛巾和室内毛巾。您不需要带毛巾。

提供每周两次衣服全洗服务。请注意，不含干洗，但有干洗服务。

JTC - 衣服及装备列单：

- 9套内衣裤
- 9双袜子
- 2双厚袜子
- 8件T恤或衬衫
- 4条短裤
- 3件套头衫或运动衫
- 1件暖和的毛衣
- 裤子（或裙子）
- 3条牛仔裤
- 派对服装
- 网球服 / 高尔夫 / 慢跑服
- 1双羊毛棒球手套和1顶帽子（用于徒步旅行）
- 1件防风外衣
- 2套睡衣、轻浴衣
- 游泳衣与游泳帽
- 运动太阳帽

- 徒步鞋
- 登山鞋、运动鞋、拖鞋
- 太阳眼镜

- 卫生用品
- 发刷/ 指甲刀
 - 香皂、香波、牙膏、牙刷
 - 防晒霜

必带的运动鞋：

- 1 双 **户外**
- 1 双 **室内**

每个参与者都将收到一个 JTC 的背包、一件 T 恤、一件连衣帽和其他好东西！

可选参加的滑雪营 5 天/4 夜

- 套衫
- 更换 T 恤
- 更换裤子
- 更换内衣裤
- 更换袜子
- 防水裤
- 滑雪夹克
- 帽子
- 手套
- 游泳衣
- 1 条毛巾
- 网球装备
- 牙刷
- 带 40/50 保护的防晒霜
- 太阳眼镜

您可以在采尔马特租用滑雪服和其他装备。

酌情选带：

- 轮式 / 直排轮滑鞋
- 溜冰鞋
- 骑马设备
- 相机
- 乒乓球拍
- 网球 / 羽毛球拍

所有衣服都须做上洗衣号记号；否则，我们不承担一切责任。——您完全不必全面遵照本列单准备，这只是一份指南。