

Packningslista /förberedelser till Lux CUP-Kristinehamn

Vi åker kl 12:00 från Heds, stannar för bensträckare ca per/ 1,5 timma, + Matstopp (40 minuter) ca kl 14.30-15:00 (halvvägs)

Undvik godis och choklad på väg upp. Ni måste vara redo i kroppen med rätt laddad energi.

Första matchen spelas kl.18.30 andra kl. 21.10 på Fredagen så får ni sovmorgon på Lördagen och spelar kl 12.40.

Vi representerar FVC under hela vistelsen i Kristinehamn. Ta, i så lång utsträckning som möjligt, med FCV-kläder.

Vi delar dusch och toaletter med andra lag. mer Info vad gäller på boendet hittas under **dokument** "Info LuxInvite" (pdf) på Laget.se

Spelarens packlista: (håll ordning och koll på era egna saker)

Sängkläder (lakan, örngott och påslakan till täcke)

Hygienartiklar. Tandborste, tandkräm, deo, dusch-artiklar, Hårborste ,hårspray och div egenvalda skönhetsprodukter. Vid behov, medicin. Hudlotion Hårband, -Tork/plattång.

Handdukar. 2 st. En som används och en som hänger på tork.

Extra Ombyte: träningskläder / vanliga kläder (+ strumpor, underkläder, sovläder)

Laddare, Tofflor i sovalarna

Fotbolls-Skor, benskydd, vattenflaska,

FCV tar med /förbereder:

Klädhängare 3st/spelare (till hänga upp ex blöta handdukar/matchkläder & ect)

matchkläder, jackor,"medicinväska"

fotbollar, koner, västar, stegen ...ect.

Tänk på att packa smart. Spelarna måste kunna bära sin packning själv, samt att bussarna vi åker med har begränsat utrymme för packning. Märk gärna upp era saker/kläder med namn. Lätt att blanda ihop och bli av med i sovsalen.



SOVSAL

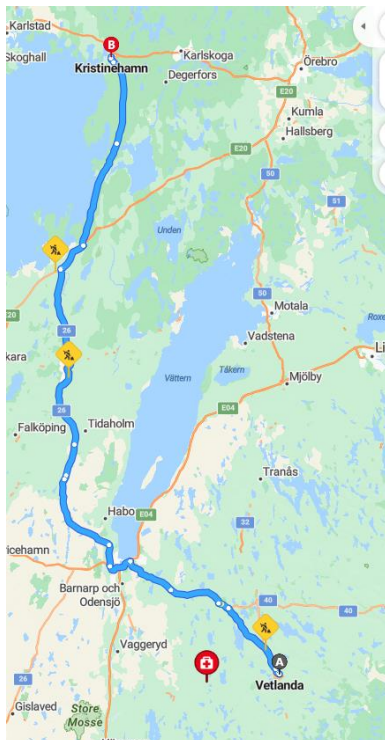
KRONGÅRDEN

Om ni väljer att bo i sovsal så är det på vandrarhemmet där rummen rymmer 16-20 personer/rum. Dusch och toalett ligger i anslutning till rummen. Det finns våningsängar i rummen med madrass, täcke och kudde. Ni behöver ta med egna sängkläder och handduk.

Adressen hit är [Kasernvägen 7, 68154 Kristinehamn](#) och det ligger knappt två km från Kristinehamn Arena där matcherna spelas.

Incheckning sker i receptionen och receptionen är bemannad 24/7. Det finns gemensamhetsutrymmen med möjlighet till spel, häng eller genomgångar i huset. Alla måltider kommer serveras i samma byggnad som sovsalarna vilket är väldigt bekvämt för er.

Planerad färdväg (3h.40min)



//

F16 Ledarna