**Hej tjejer!**

**Nu är det inte många veckor kvar innan vi ska åka till Nyköping och Nicopia cup!
Vi kommer spela matcher och ha tid att hänga tillsammans och titta på andra lag som spelar.
Vi har gjort en packlista med saker som ni behöver ta med för att dagarna ska bli så bra som möjligt.**

|  |
| --- |
| **Packlista** |
| * Matchställ och minst dubbla par fotbollsstrumpor (behöver ni köpa så är det blåa och Craft så blir det enligt ordinarie matchställ)
 |
| * Benskydd, tejp, fotbollsskor och vattenflaska
 |
| * Överdragskläder inkl. extra tränings t-shirt att byta till mellan matcher
 |
| * Jacka och eventuellt regnkläder
 |
| * Sneakers/löparskor och badtofflor(tofflor är skönt att ha mellan matcher och på hotellet)
 |
| * Sovkläder och sköna kläder att hänga i dagtid och kväll
* Underkläder
 |
| * Någon extra tröja eller t-shirt för ombyte vid hemresa
 |
| * Duschgrejer och andra toalettartiklar
 |
| * Badkläder
 |
| * En väska som alla fotbollskläder inkl. regnkläder och varma kläder får plats i, den väskan följer med till planen.
 |
| * Mobil och laddare
 |
| * En plastgalge för att torka matchkläder
 |
| * Solskyddskräm och gärna keps/solhatt om det blir soligt väder
 |
| * Pengar eller kort då alla butiker inte alltid tar swish (typ ICA)
 |
| * Ev. medicin och värktabletter, vätskeersättning vid varmt väder
 |
|  |
| **Tänk på att packa så att ni kan bära era saker själva:)** |

 **Under cupen så behöver vi få i oss bra mat för att orka med allt spel så nu hoppar vi över fika, godis och läsk.
Mobiler får ni ha med men vi kommer överens om användningen.**

**Vi ledare tycker att detta ska bli riktigt kul och vi hoppas att ni alla är laddade!**