**Packlista Gothia cup 2025**

**Innebandyväska**

□ Klubba, gärna 2 st

□ Glasögon

□ Skor

□ Svart vattenflaska

□ Uppvärmningströja

□ Rött matchställ (röd tröja, röda shorts, röda strumpor)

□ Vit/svart matchställ (vit tröja, svarta shorts, svarta strumpor)

□ Träningsställ för uppvärmning utomhus

□ JIK-mössa

□ Springskor för utomhus

□ Övrigt ex, knäskydd, inhalation, tejp, Tigerbalsam, pannband, hårsnoddar

□ ev mellanmål mellan matcherna t.ex Bars, frukt, dricka, OBS! Ej energidryck

**Sovsaker och annat**

□ Luftmadrass (max 75cm bred)

□ Lakan, filt

□ Sovsäck

□ Kudde

□ Uppmärkt mobilladdare

□ Uppmärkta hörlurar

□ Förlängningssladd

□ Galge för träningskläder & handduk

□ Öronproppar, sovmask

□ Mugg för ev nattamacka (efter sista lördagsmatchen)

**Kläder**

□ 1 st set myskläder

□ 2 st T-shirts eller liknande

□ 1-2 st Hoddies eller liknande

□ 1 st jeans

□ 1 st Pyjamas

□ 4 st Underkläder

□ 2-3 st sport Bh

□ Jacka, mössa, vantar

□ 1 par uteskor

□ 1 st inneskor, flippflopp eller liknande

□ 1-2 st handdukar

□ Tandborste och tandkräm

□ Schampo, balsam och tvål

□ Hårborste

□ Hårsnoddar

□ Ev hårgelé

□ Övriga toalettartiklar ex bindor, tamponger, mediciner