



## Packlista m.m.

### Träningsläger i Skara 22-24 mars

Vi åker på ett träningsläger och har inga andra aktiviteter planerade än fotbollsträning och häng på hotellet.

#### Matsäck fredag

Vi samlas redan 13:45 och har ett träningspass kl. 18:00. Viktigt att alla spelare har med sig en matsäck för att kunna fylla på med bra energi inför träningspasset. Det kommer inte finnas tid att handla något före träningen.

**OBS! Inga nötter eftersom vi har allergier i spelargruppen!**

#### Packlista

Under lägret kommer vi genomföra fyra träningspass. Bra om man tar med dubbla uppsättningar träningskläder i den mån man har. Dubbelkolla mot checklistan nedan så att det viktigaste följer med.

#### Träningskläder:

- Blå träningströja
- Blå träningsshorts
- Blå träningsstrumpor
- Blå långärmad tröja
- Svarta träningsbyxor
- Regnjacka och/eller varmare jacka
- Sport-bh
- Underställ
- Mössa/pannband
- Vantar
- Benskydd
- Fotbollsskor
- Hårband och snoddar
- Vattenflaska



### Övrig packning:

Sängkläder ingår, men hotellet tillhandahåller inte handdukar.

Vill man ha med sig godis och snacks går det bra, men det finns även möjlighet att handla i Skara. Dubbelkolla mot checklistan nedan så att det viktigaste följer med.

- Handduk
- Necessär (tandborste, tandkräm, tvål, schampo, balsam, borste, hårband & snoddar, huvudvärkstablett, ev. personliga mediciner, mensskydd och ev. skoskavsplåster)
- Mobil, märkt laddare & hörlurar
- Kort/kontanter (All mat ingår så det är endast fickpengar som behövs.)
- Underkläder (trosor, bh/topp & strumpor)
- Byxor, t-shirt/tröjor, pyjamas
- Gympaskor, tofflor
- Plastpåsar till smutskläder/blöta kläder
- Eventuellt öronproppar/sovmask
- Eventuellt någon extra galge att hänga upp blöta kläder på.

### Kungsbacka IF

Vi åker till Skara som grupp för att träna fotboll och ha roligt tillsammans. Vi representerar alla Kungsbacka IF på resan. Det innebär att vi uppträder på ett trevligt sätt både på och utanför fotbollsplanen. Vi stöttar och hjälper varandra samt visar respekt mot lagkamrater, ledare, hotellpersonal och alla andra som vi möter.

### Förhållningsregler under lägret

- Ingen spelare lämnar ett träningspass, hotellet eller gruppen utan att meddela ledare på plats.
- Alla tar ansvar för sina egna saker och håller ordning på rummet.
- Alla måltider är obligatoriska och vi äter tillsammans.
- Godis, läsk, chips, m.m. är helt ok, men bara efter dagens sista träningspass.  
OBS! Inga nötter p.g.a. allergier!
- Energidrycker är inte tillåtet på träningslägret.

//Ledarna i Damjunior och F2010