



## Packlista övernattnig MSSK F-08



- Luftmadrass (eller liknande)
- Sängkläder (kudde, sovsäck/täcke, lakan)
- Sovkläder
- Necessär (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, hårborste)
- Handduk
- Träningskläder (shorts, t-shirt, fotbollsskor, sockar, benskydd)
- Trosor, sockar
- Myskläder att ha på kvällen
- Mobil + laddare (valfritt)
- Godis/snacks + dricka för max 50:- (valfritt)
- En sak som är typiskt för just dig (till en lek på kvällen)

### Hålltider

16.00-17.00 träning i Bergsvikshallen (ombytta och klara 15.59)

17.00 gemensam dusch

Ca 18.00 middag (pizza, meddela ev allergier)

18.30- ca 20.00 Teori + lekar

20.00- 21.00 fri lek

21.00 nedvarvning och mys

22.00 god natt

08.00 uppstigning

08.30 frukost (laget köper in)

09.00-09.45 städning och fri lek

10.00-11.00 träning i Bergsvikshallen

11.00 hämtning

