

Packlista Nordahl cup 2018

Till match behöver du: (Både grön och orange matchtröja skall tas med)

- _ Träningsoverall Triangeln svart
- _ matchtröja 1 st grön och 1 st orange
- _ Matchshorts svarta
- _ Benskydd
- _ Matchstrumpor Svarta Adidas + minst 1 par extra Svarta Fotbollsstrumpor (era egna).
- _ fotbollsskor
- _ ryggsäck (för att packa i mellan sovsalen och fotbollsplaner) Platspåse till ryggsäcken ifall det regnar.
- _ Gympadojor eller liknande att vila fötterna i mellan match.
- _ Underställ/långkalsonger. Gärna 2 uppsättningar. Vi spelar inte matcher i träningsoverall
- _ Tunna fingervantar/handskar
- _ Tunn mössa
- _ Skavsårspåster

I necessären behöver du:

- _ tvål
- _ schampo
- _ balsam
- _ tandborste
- _ tandkräm
- _ borste
- _ hårsnoddar, hårspännen
- _ liten handduk
- _ inget smink _

När du ska sova behöver du:

- _ luftmadrass, pump
- _ kudde
- _ Extralakan till under luftmadrassen madrassen (för att om möjligt undvika punktering)
- _ Lakan och täcke eller sovsäck
- _ nattlinne eller pyjamas

För övrigt behöver du:

- _ Underkläder
- _ strumpor
- _ mjukiskläder
- _ ombyteskläder
- _ tofflor eller liknande att ha på sig inne i sovsalarna
- _ 1-2 handdukar
- _ Regnjacka
- _ Varm jacka
- _ Bra skor ifall det är dåligt väder
- _ 2 galgar att hänga blöta fuktiga kläder på
- _ Fickpengar 100 kr till ev fredags / lördagsmys

Kom ihåg att:

- _ Det är bra om så mycket som möjligt (förutom madrass, kudde, täcke) får rum i **EN** väska.
- _ Under cuper äter vi sunt, alltså ingen medhavd egen godis, ingen läsk förutom det gemensamma myset på lördag kväll. Ni föräldrar får gärna ha nyttigt mellis redo till era barn mellan matcher. Frukt, extra macka.
- _ Som vanligt kom ihåg att ladda energi dagarna före, bra mat och mycket dryck. Vi kommer att ha mobilförbud förutom en timme mellan kl 20.30 och 21.30. Passa då på att ringa era tjejer _.

Tror att det var allt! /Ledarna