

Packlista McDonalds Cup 2019

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
- Underställ/långkalsonger, långärmade tröjor att ha under den kortärmade matchtröjan, gärna 2 uppsättningar. Vi SPELAR INTE matcher i träningsoverall
- Tunna fingervantar/handskar och mössa
- Gympadojor att vila fötter i mellan matcher
- ryggsäck (för att packa i mellan sovsalen och fotbollsplaner)
- Platspåse till ryggsäcken ifall det regnar. _
- Skavsårsplåster

I necessären behöver du:

- tvål schampo balsam tandborste tandkräm Deodorant
- 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 max 300 kr till ev fredags / lördagsmys/aktivitet

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 fredag/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