

PACKLISTA

Till match

Benskydd
Fotbollskor
Matchställ tröja + shorts
Matchstrumpor "svarta" (flera par för ombyte)
Träningsoverall/Mjukisdress att ta på om det är kallt
Vattenflaska
Regnjacka
Keps
Dextro druvsocker för snabb energi

Hygienartiklar

Schampo,balsam,tvål
Hårborste (vid behov)
Tandborste och tandkräm
Duschhandduk
1 liten handuk för toalettbesök på anläggningen
Underkläder

Övrigt

Bekväma kläder för tid som inte innehåller fotboll
Uteskor
Medicin (om man har det)
Badkläder
Ryggsäck
Laddare till telefon
Vätskeersättning
Bäddmadrass/luftmadrass max 90 cm bredd
Kudde, sovsäck/sängkläder

Tofflor

Hörlurar om man vill lyssna på något när man ska sova