**Packlista och information inför Örebrocupen i innebandy 2022**

**Samling**

Willys Noret, fredag 8 april kl 15:00.

**Spelkläder**

Shorts

Träningströja

Träningsstrumpor

Träningsoverall (att dra på mellan matcherna)

Skor/kläder (som överdragskläder) att kunna värma upp utomhus i

Vattenflaska

Glasögon

Innebandyskor

Klubba

Ryggsäck där du bär med dig det du behöver under dagen

**Sovsaker och ombyte**

Pyjamas

Liten handduk

Necessär med tandborste, tandkräm, schampo/duschcreme, plåster, ev mediciner mm

Kalsonger

Strumpor

T-shirt

Långärmad tröja

Byxor

Ev badkläder – det kanske blir bad

Hänglås om du har – om vi går på badhus

Duschhandduk

Sovsäck

Egen kudde

Luftmadrass och eventuell pump

Varm jacka, uteskor, mössa, att ta på vid förflyttning mellan matcherna

Gärna tofflor eller inneskor att ha i sovsalen

**Frivilligt**

Något att läsa, kortlek, annat du känner att du vill ha med

**Mat**

Vi får frukost, lunch och middag som vi äter tillsammans med laget på skolan.

Tränarna kommer att se till att alla får frukt, mellanmål och lördagsgodis. Det råder absolut förbud för nötter, jordnötter och mandlar i alla hallar och på skolorna på grund av allergi.

**Fickpengar och värdesaker**

Ingen behöver ta med egna pengar. Tränarna ser till att alla får det de behöver. Tänk på att inte lämna pengar och värdesaker utan tillsyn.

**Telefoner**

Tränarna kommer att sätta gränser för när och hur telefoner får användas under cupen. Alla spelare behöver vara inställda på att lyssna på tränarna kring vad som gäller.

**Tänk på:**

* Att som spelare packa själv – då hittar du dina saker lättare
* Att du ska kunna bära allting själv. Packa därför gärna en trunk med sovsaker och en ryggsäck där du har dagens spelsaker.
* Att det är många som bor tillsammans, så märk dina saker
* Att ett gott humör sprider sig, så vi hjälps åt att peppa och stötta varandra i både med- och eventuell motgång! ☺

**Medföljande tränare**

Jim Karlsson 073-8284478

Jonas Göstas 070-2115469

Johanna Göstas 072-5731959

Sara Puonti 070-2285462