



– En ledande idrottsförening.
Med glädje utvecklas vi tillsammans.

Checklista inför Cuper

Sovsäck eller täcke med underlakan
Kudde
Liggunderlag eller luftmadrass+pump.
(OBS!!Enkelbredd. Kolla så att madrassen är hel!!!!)
Gosedjur om man vill
Pyjamas/nattlinne
Tandborste/tandkräm
Duschtvål
Shampo/balsam
Deodorant
2 handdukar (1 till badet o 1 till duschen)
Badkläder
Flera par matchstrumpor
Matchshorts
Backa HK träningsoverall
Regnkläder/stövlar
Handbollsskor eller fotbollsskor (skruvdoftar förbjudet)
Vattenflaska
Extra skor att springa omkring i mellan matcherna (crocs el badtofflor)
Extra strumpor
Extra T-shirtar
Extra tjock tröja
Extra långbyxor/joggingbyxor.
Trosor/kalsonger
Ryggsäck el liknande att ha sina saker (skor, vattenflaska m.m) i mellan matcherna
Mediciner
Fickpengar

Godis eller läsk får inte förtäras mellan matcherna.
Mobil osv är okej men på eget ansvar!

Glatt humör och kämpaglöd

Version 2018-02-25

VI SATSAR!

Backa Handbollsklubb
Box 4112
SE-422 04 Hisings-Backa
Org nr: 857209-2743

Besöksadress:
Skälltorps Sporthall
Selma Lagerlöfs Torg 20
422 48 Hisings-Backa

Bankgiro: 5128-5575
Email: kansliet@backahk.se
Hemsida: <http://www.backahk.se>



Backa Handbollsklubb



backahksharks