|  |
| --- |
| **Packlista Eskilscupen 2025** |
|  |
| * Madrass max 90 cm bred, sovsäck, kudde samt filt att ha under madrassen

(brukar vara ont om plats, därav begränsning av storlek på madrass). |
| * Matchställ och minst dubbla par fotbollsstrumpor (behöver ni köpa så är det blåa och Craft så blir det enligt ordinarie matchställ)
 |
| * Benskydd, tejp, fotbollsskor och vattenflaska
 |
| * Överdragskläder inkl. extra tränings t-shirt att byta till mellan matcher samt tofflor att gå i mellan matcherna
 |
| * Jacka och eventuellt regnkläder
 |
| * Sneakers/löparskor
 |
| * Pyjamas och sköna kläder att hänga i dagtid och kväll
* Underkläder
 |
| * Någon extra tröja eller t-shirt för ombyte vid hemresa
 |
| * Duschgrejer och andra hygienartiklar inkl. handduk
 |
| * Badkläder
 |
| * En väska som alla fotbollskläder inkl. regnkläder och varma kläder får plats i, den här följer med till planen alla dagar.
 |
| * Mobil och laddare
 |
| * En platsgalge och uppmärkta klädnypor, för att torka matchkläder
 |
| * Solskyddskräm och gärna keps/solhatt om det blir soligt väder
 |
| * Pengar eller kort då alla butiker inte alltid tar swish (typ ICA)
 |
| * Ev. medicin och värktabletter, vätskeersättning vid varmt väder, grejer till tejpning mm om ni behöver det
 |
|  |
| **Tänk på att packa så att ni kan bära era saker själva!** |

 **Under cupen så behöver vi få i oss bra mat för att orka med allt spel så fokus på nyttiga mellanmål och bra dryck så vi orkar hela vägen.**

**Vi kommer ha gemensamma aktiviteter utöver matcherna men möjlighet kommer också ges till fri tid under eget ansvar.**

 **Vi ledare tycker att detta ska bli riktigt kul och vi hoppas att ni alla är laddade!**