

PACKLISTA CUP

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, hårsnoddar
Tandborste och tandkräm
Duschhandduk
1 liten handduk för toalettbesök på anläggningen
Underkläder

Övrigt

Bekväma kläder för tid som inte innehåller fotboll
Tänk på att det kan bli regn och begränsningar i att kunna torka kläderna
Medicin (om man har det)
Badkläder
Ryggsäck för att kunna bära med sig saker mellan skolan och matcher
Laddare till telefon
Vätskeersättning , skavsårspåsar
Bäddmadrass/luftmadrass max 90 cm bred, Kudd, sovsäck/sängkläder
Tofflor
Andra sköna skor än fotbollsskor