Packlista för Gothia Cup 2025

👚 Kläder

* Träningskläder: klubbkläderna, t-shirts, shorts, träningsbyxor, overall
* Ombyteskläder för fritid
* Underkläder & strumpor (för hela veckan)
* Sovkläder / pyjamas
* Regnkläder
* Badkläder
* Sköna skor att gå i + tofflor
* Keps eller hatt
* Solkräm

🛎️ Sovutrustning

* Sovsäck eller täcke & kudde
* Lakan eller påslakan
* Luftmadrass eller liggunderlag (max 75 cm bred)
* Pump (om nödvändigt)

🧼 Hygien

* Tandborste & tandkräm
* Schampo & tvål
* Handduk
* Kam eller borste
* Egen medicin (om behövs)
* Necessär

⚽ Fotbollsutrustning

* Fotbollsskor
* Några extra vita fotbollsstrumpor (Till match för att hålla fötter fräsha)
* Benskydd
* Extra vattenflaska
* Skoskavsplåster
* Tejp
* Målvaktshandskar (om målvakt)

📱 Övrigt

* ID-handling (pass eller nationellt ID-kort)
* Galgar (2)
* Mobiltelefon + laddare
* Ryggsäck / väska
* Fickpengar för veckan.

❗ Viktigt att tänka på

* Märk all packning med namn
* Ta med en påse för smutstvätt
* Klipp tånaglarna & tejpa skavsår innan avresa
* Packa smart och lätt – det är trångt i sovsalarna
* Kontrollera att luftmadrassen håller luft innan avresa