# Rutiner, bortamatch säsong 22/23

* Åka i overall
* Värma upp i svart träningströja
* Skor som går att promenera i (löparsko el dylikt)
* Alltid ha med sig både hemma och bortaställ
* Duschgrejer m.m
* Vattenflaska

Långväga bortamatcher med buss

* Samma som ovan, samt nedan tillägg
* Ha med sig pastasallad el dylikt för förtäring innan match.
* Fylld vattenflaska för förtäring i bussen.
* Inget godis eller läsk innan matchen
* En peng för att kunna äta på vägen hem. (Bussen kommer stanna på något snabbmatställe.)

Laget till matcherna tas ut på torsdagar (15 utespelare och 2 målvakter, samt två extraspelare (back + forward). Resten av laget har givetvis möjlighet att åka med när det är buss, vilket kan vara stärkande för samanhållningen.

Som vi nämnde vid föräldramötet så kommer vi upplåta lediga bussplatser till föräldrar/vårdnadshavare m.fl. Kostande kommer bli 150:- och Swishas i samband med resan. Pengarna går givetvis oavkortat till lagkassan.