

Packlista Dana Cup



Viktiga dokument

- **Pass** eller nationellt ID (för resa)
- **Sjukförsäkringskort / EU-kort**
- **Fickpengar**



Boende & Sovutrustning

- **Luftmadrass eller liknande, inga dubbelmadrasser** (glöm inte pump om det behövs!)
- **Täcke eller sovsäck, kudde**
- **Lakan / påslakan / örngott**
- **Lakan eller filt att ha under luftmadrassen** (för isolering mot golvet)



Kläder & Matchutrustning

- **Matchställ – både hemma- och bortaställ (tröja, shorts, strumpor)**
- **Träningskläder** – T-shirtar, shorts, strumpor
- **Träningsoverall**
- **Regnjacka / vindjacka**
- **Skor:**
 - **Fotbollsskor** (konstgräs + gräs)
 - **Tofflor**
 - **Gympaskor**
- **Benskydd**
- **Vattenflaska**
- **Handduk**
- **Galge**



Hygien & Hälsa

- **Necessär:** tandborste, tandkräm, schampo, tvål, deodorant, parfym, rakhyvel, hårborste
- **Solkräm**
- **Myggmedel**
- **Plåster & skavsårsplåster**
- **Personliga mediciner**

Vanliga kläder

- **Kläder för fritid och kvällar** – t.ex. shorts, T-shirts, hoodie, underkläder, strumpor
- **Jacka vid sämre väder**

Mat & Energi

- **Snacks** (bars, nötter, russin)
- **Något att äta på bussen ner**
(Det blir en lång bussresa med väldigt få – om några – stopp!)
- **Vattenflaska**
- **Vätskeersättning** (typ Resorb)

Övrigt

- **Mobiltelefon + laddare** (Powerbank)
- **Liten ryggsäck / gymbag** (För att packa med matchgrejer)
- **Spel / kortlek / bok**
- **Tvättpåse för smutsiga kläder**