Packlista Eskilscupen

**Tänk på att namna allt du kan!**

Vi ser fram emot att vara med på Eskilcupen och vi är övertygade om att vi kommer få fantastiska dagar tillsammans! Här nedan kommer tips på packlista:

**Sova:**

Luftmadrass (max 90 cm bred)

Lakan

Sovsäck/täcke/filt

Kudde

**Fotboll:**

Fotbollsskor (ta gärna med extra par om du har)

Benskydd och egen tejp om du använder det

LIF träningsoverall (det du har)

Vattenflaska

Överdragskläder/regnkläder

Matchshorts (gärna flera)

Matchstrumpor (gärna flera)

Badtofflor

Liten ryggsäck till matcher, dusch mm

Galge att ev hänga upp blöta kläder på (vi tar med lina)

**Övrigt:**

Kläder efter väder (tänk för ev shopping, utomhus, vila mm)

Underkläder och sovkläder

Skor

Badlakan (till dusch efter match och ev. bad, så 2 st. minimum)

Necessär inklusive eventuella mediciner (schampo, balsam, tandborste, tandkräm, deo, hårborste, hårsnoddar mm)

Badkläder (om väder och tid tillåter)

Mobil/laddare/hörlurar (grenkontakt kan vara bra)

Fickpengar (swish/kontanter/kort)

**Tips:**

Vätskeersättning

Druvsocker

Alvedon

Solkräm

Öronproppar/sovmask

Skavsårplåster

Extra bars att äta mellan matcherna