**Quality Hotel Cup 28-30/10 2022**

**SAMLING SENAST 14:30 FREDAG 28/10 PÅ MARIEBOVALLEN!**

**Vi åker i de båda spelarbussarna samt två bilar till ”Best Western Arena Hotell” i Vänersborg . Incheckning sker 17:00**

**Middag serveras klockan 18:00 på Quality Hotell och det är bra att om man har med sig något att äta efter vår första match som spelas i Trollhättan klockan 20:50 (Bergtäkten).**

**CHECKLISTA:**

**\* Matchdräkter tar vi med oss Matchtröja 2 gula + 1 svart 1 par strumpor och 1 par shorts (fotbollskläderna i en liten separat väska, 2 par svarta fotbollsstrumpor. Kan vara skönt att byta ibland.)**

**\* Benskydd**

**\* Fotbollsskor**

**\* Andra skor för att ta sig mellan match och mat/boende**

**\* Hårband**

**\* Underställ tröja och byxa**

**\*Träningsställ och Träningsjacka**

**\* Vattenflaska (Vi har med till match men det kan behövas mellan matcherna.)**

**\* Kläder efter väder**

**\* Extra ombyte**

**\* Hygienartiklar, handduk**

**\* Sovplagg**

**\* Ev. mediciner**

**\* Kläder till ev. kvällsaktiviteter**

**\* Mobiltelefon (Eget ansvar för värdesaker)**

**\*Godis och läskförbud mellan matcher enligt policy, dock kommer vi kanske köpa lite godis på lördag kväll**

**För att allt ska fungera smidigt under cupen är det viktigt att hålla ordning på sina egna saker. Att vi håller ihop som ett lag och låter alla vara med. Att man håller de tiderna som sägs mm.**

**Viktigt att man ansvarar för att sköta sömn och energiintag så man kan prestera så bra som möjligt på match samt vara en god kamrat.**

**Mvh**

**Ledarna**