**Packlista, spelare - Spanien**

* Träningskläder, tre uppsättningar och tvättmedel (tänk på att det kommer att vara varmt och att det är skönt med fräscha kläder.
* Fotbollsskor, OBS - inga nya fotbollsskor utan ta med era gamla mjuka skor.
* Tennisskor
* Tofflor
* Benskydd! Den som inte har benskydd kommer inte att träna/spela match (Detta är för att ni inte ska göra er illa samt för att alla försäkringar ska gälla.
* Målvaktshandskar för er målvakter, klister etc.
* Vattenflaska
* Överdragskläder
* Handduk till strand/pool
* Intimhygien artiklar, (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, tvål, borste,smink etc.  
  ***- Vi vill att alla ska ha med varsin Dauerbinda (köpes på apoteket), 2 frp skavsårsplåster, 1 frp resorb, värktabletter och ev. allergitabletter***
* Handsprit
* Ombyte, vanliga kläder
* Underkläder
* Mobil, Mobilladdare, airpods, högtalare
* Solskydd
* Solglasögon
* Badkläder
* Kortlek
* **Packa det viktigaste i ett handbagage:**Pass, pengar, betalkort och försäkringskort och mobil - träningskläder, benskydd och fotbollsskor
* Lägg in ett ICE nummer på mobilen till någon av era närmsta anhöriga

Information

Här kommer en länk om lägret vi skall åka till.

[Träningsläger Fotboll i Almunecar - Bo på Hotel Bahia](https://www.herewego.se/traningslager-fotboll/spanien/almunecar)

Vi kommer att träna enligt följande

Måndag 21 april 09.00 – 10.30  
Tisdag 22 april 09.00 – 10.30 och 12.30 – 14.00  
Onsdag 23 april 09.00 – 10.30  
  
Mattider på hotellet är   
Frukost 07.30 – 10.00  
Lunch 13.30 – 15.00  
Middag 19.00 – 21.30

Här kommer vi överens vilka tider vi kommer att äta tillsammans