**Packlista endagscuper**

Utrustning

Matlåda, en pastasallad med t.ex. lite köttbullar i eller liknande. Ska kunna ätas kallt i omklädningsrummet
Frukt, 3-4 bananer eller motsvarande med samma energiinnehåll
Vattenflaska
Konstgrässkor
Benskydd
Grusskor (om skavsår eller risk för fruset underlag)

Träningsoverall
Extra par strumpor
Ett extra underställ om vädret kräver det
Mössa och vantar om vädret kräver det
Extra kalsonger

Bekväma skor som ombyte
En slant för att kunna handla i kiosken

Övrigt

ÄT FRUKOST!
Tänk på att va en bra kompis, och göra ditt bästa så blir det kul.
Inget godis eller läsk så länge vi har matcher kvar att spela