**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