

Hej!



Nu är det nära till Aroscupen ☺ Här kommer lite info inför resan .

- Samling utanför EIK Gården torsdag morgon klockan 04.00.
- Vi vill att ni har packat en kylväska med en frukost, lunch samt ett mellanmål innan matchen. Tänk på att maten skall kunna ätas under resans gång.
- Om man lätt blir åksjuk vill vi att ni gärna meddelar oss lagföräldrar det innan den 23/6.

Packlista:

• Röd och vit matchtröja	
• EIK overall	
• Minst tre par matchstrumpor	
• Benskydd och ev knäskydd	
• Fotbollsskor	
• Vattenflaska	
• Två galgar att hänga upp kläder och handdukar som behöver torkas	
• Ryggsäck att ha saker mellan matcher/ duschning	
• Regnställ	
• Duschgrejer (schampo, balsam, duschkräm, deo)	
• Handduk (stor + liten)	
• Hårnoddar, ev hårband, hårborste	
• Tandborste, tandkräm	
• Luftmadrass (max 90cm)	
• Sovsäck el. sängkläder, kudde	
• Pyjamas, ev. gosedjur	
• Underkläder, sockar	
• Tröjor, t-shirts	
• Gypaskor	
• Tofflor (om man vill ha på skolan)	
• Byxor, shorts	
• Mobilladdare	
• Solskydd	
• Ev. eltejp eller vit tejp om man behöver tejpa sockar, knän eller hälar mm.	
• Badkläder och badhandduk (ifall det ges tid till att åka och bada)	
• Fukt/smoothie /bar att äta mellan matcherna . Tänk på att det blir minst 5 matcher.	
• Ta gärna med sällskapsspel och kortspel som mysig sysselsättning på kvällen	
• Medtag gärna compeed eller dylikt för ev skavsår Tänk på att byta strumpor efter varje match för att undvika skavsår. Fötterna blir varma och fuktiga i fotbollsskorna och det är inte alltid det duschas direkt efter match. Då är det bra att byta till ett par torra strumpor.	
• Fickpengar 200:-	

Kom ihåg att märka er saker!

Vi i F05 ska göra Aroscupen till ett härligt minne för alla. Vi tar hand om varandra, spelar fin fotboll, gör vårt bästa, håller ihop och har kul oavsett resultat eller väder.

Hälsningar

Ledare och lagföräldrar

