



Packlista | Träningsläger 2023

Tänk på att vi kommer att åka buss, dessutom gå en bit och att tjejerna ska ta hand om sin utrustning själva. Det underlättar om de har så få väskor som möjligt att ta hand om.

MÄRK ALLA PRYLAR MED NAMN.

Plånbok m fickpeng

Mobil

Laddare

Bok eller dyl.

Necessär

Tandborste

Tandkräm

Schampoo/duschgel

Ev. mediciner

Badlakan

Ombyte underkläder

Pyjamas eller dyl.

Sovsäck

Liggunderlag/madrass

Kudde

Träningströja

Matchtröja (röd och vit)

Shorts (svarta)

Strumpor (vita)

Träningsoverall (jacka/tröja och byxor)

Träningsskor – inomhus

Träningsskor – utomhus

Handboll

Vattenflaska

Ev. skydd

Hårband (för att sätta upp håret i tofs)

ÅRSTA AIK HANDBOLLSFÖRENING

Sjöstadshallen

Skeppsmäklargatan 1

120 69 Stockholm



Hårborste