**ÖREBROCUPEN 2014**

Här kommer lite information kring cupen i Örebro. Vi åker från gamla Röde Orm, Statoil i Björklinge fredag 4/4 kl 14.00 och vi kommer att bo, alla spelare och ledare, i ett rum på Risbergska skolan (Hagagatan 53). Se längre ner vem som åker med vem.

Laget spelar i serie F01, grupp 3 som är fem lag. Vårat lag spelar sin första match på fredag den 4/4 kl. 17.45 och andra matchen på skolan vi bor på, fredag den 4/4 kl. 21.30. Sen är det två matcher på lördagen och slutspel på söndagen om vi inte slutar på femte plats i gruppen. I sådant fall kommer vi sova kvar till söndagen, i alla fall, för att slippa sen hemfärd, om inget oförutsett inträffar. Placerade lag, etta och tvåa, spelar A-slutspel och treorna och fyrorna spelar B-slutspel på söndagen. Hela spelschemat hittar man på Örebrocupens hemsida: [www.laget.se/OREBROCUPENINNEBANDY](http://www.laget.se/OREBROCUPENINNEBANDY)

För samtliga matcher gäller att laget blir hämtat av cupbussen på skolan cirka en timme före matchstart och skjutsade tillbaka efter dusch och ombyte. Då det är tight om tid inför första matchen på fredagen är det bra om alla spelare åker till Örebro ombytta till matchkläder, i möjligaste mån eller med ”smart packning” som förebygger kvickt ombyte i skolan. Till första matchen har vi minimal packning på bussen, då det blir dusch först efter andra matchen, inför sänggång. Eftersom det är tidig lördagsmatch 8.30 och bussen hämtar oss 7.30 så blir det snabb sänggång efter sista matchen då vi har spelare som behöver sina sömntimmar, om tjejerna skall orka upp och morna sig för att vakna och äta frukost när klockan ringer 6.30. Efter lördagens morgonmatch är det återskjuts till skolan med buss, och slapptid fram till lunch. Därefter finns det ledig tid fram till middagen 16.00 som sedan förbereder inför kvällsmatch. Kvällsbussen går 17.15 med matchstart 18.15. Alla placeringsmatcher på söndagen börjar 8.30, precis som på lördagen så vi hoppas på ännu en dag utan sovmorgon…….

För allas trevnad och för att det ska fungera med 17 spelare och två ledare i samma rum så har vi en del regler som alla måste följa. Dessa samt lite annat praktiskt kan ni se nedan.

* Ingen får ta med jordnötter eller godis som innehåller jordnötter på grund av allergier.
* Hålla tiderna som ledarna säger ex mat, samling, sovdags.
* Alla skall ligga i sina ”sängar” och det skall vara tyst senast kl 23.30 i klassrummet. Inget spring utanför vårt rum efter 23.00.
* Respektera varandra och hålla ihop laget.
* Respektera tränarnas laguppställning.
* Uppträd juste mot spelare i andra lag och vårat eget.
* Eget ansvar för sin utrustning (mobil, kläder m.m.).
* Max 100:- i fickpengar som kan gå till godis, dricka m.m. Vill man ha med mer pengar för att köpa T-shirt eller något annat så är det OK.

**Hålls inte reglerna så står man över nästa match alternativt blir hemskickad!**

* Cupbussen hämtar oss cirka en timme före match och då skall man vara förberedd om inget oförutsett inträffat.
* Disco kostar 100:- och är frivilligt. Kan vara fullbokat men om någon är intresserad så kollar vi det på plats.
* Ledarna kommer att fixa frukt, dryck och smörgås att äta gemensamt, mellan måltiderna.

**Packlista**

* Matchkläder, svart och röd
* Overall + löparskor för utomhusträning
* Hygienartiklar
* Hårsnoddar och spännen för de som behöver
* Handduk
* Madrass + sängkläder + pyjamas
* Mediciner – VIKTIGT
* Böcker och spel
* Ficklampa om du inte har en på telefonen
* Fickpengar, max 100:- eller lite godis hemifrån
* Klädnypor och en galge för torkning av kläder och handdukar
* GLATT HUMÖR

**Röda femman**  
Linnea, Selma, Moa, Alexandra, Tilde  
**Gula femman**  
Cecilia, Alma, Esther, Melinda, Daniella  
**Gröna femman**  
Maja, Julia, Felicia, Ida, Matilda, Clara  
**Och såklart Fanny i målet**

**Medföljande ledare/tränare**

* Per Lundkvist, 070-383 40 43
* Malin Engberg, 070-274 18 20

Ledare från BBK på samma skola

* Helena Linder 0707-88 14 20, F99
* Bernt Granberg, 0730-38 92 12, F99
* Björn Lundin, 0706-60 70 67, F99
* Peter Ericsson, 070-218 67 59, F99
* Ann Hübbinette, 0708-62 08 41, F99
* Håkan Anstrén, 070-517 38 61, P02
* Mathias Eriksson, 073-236 88 76, P00

**Transport till och från Örebro**

Per o Erika – Linnea, Melinda, Felicia

Ulrika – Tilde, Esther

Malin o Ola– Selma, Clara

Janita o Jonas – Ida

Pernilla o Ulf - Daniella

Lisa – Alexandra

Clas - Maja

Eva o Pernilla – Alma, Julia åker direkt

Hasse o Marthina – Fanny åker direkt

Lotta o Robert – Mathilda , Cecilia åker direkt

Vid förändring i bilarna vill Per och Malin bli informerade.

För alla bilar gäller samling vid skolan kl 16.00. Middagen på fredagen äts i skolan vi bor på ca 19.15 efter första matchen. Om du vet med dig att det känns långt efter skollunchen så kan det vara bra med ett eget mellanmål under färden ner till Örebro.

**Matsedel**

Fredag middag: Köttbullar, makaroner och sallader.

Frukost Lördag och Söndag: Fil, flingor, mjölk, juice, choklad, te, kaffe, smörgås och pålägg.

Lördag lunch: Korvstroganoff, ris, sallader och frukt

Lördag middag: Kycklingkebab med pitabröd, ris och sallader

Söndag lunch: Pannbiff, sås, potatis och sallader

/Malin och Per