

Hej,

12–13 oktober är det dags för Rosvalla Cup i Nyköping. Det blir vår första cup 9m9 och vi åker dit med två lag. Varje lag spelar fyra matcher 2x20 min, det är inget slutspel för vår del. Matcherna spelas på konstgräsplaner, KGA, KGB och KGC.

Vi bor och spelar våra matcher på Rosvalla. Det är hårdförläggning dvs övernattnig i skolsal på liggunderlag/luftmadrass.

Vi samlas på Barkarö IP lördag morgon för gemensam avfärd mot Nyköping. Lag röd samlas 06:45 och lag svart 07:45. Ni som har flaggat för behov av skjuts har blivit meddelade vilka ni åker med. Lag röd åker ombytt i matchkläder då de ha match kort efter ankomst till Nyköping.

Mattider och meny

Lunch lördag: 11:00-14:00 spagetti och köttfärssås (nötfärs)

Middag lördag: 17:00-20:00 köttbullar, gräddsås och potatis

Lunch söndag: 11:00-14:00 korvstroganoff och ris (kycklingkorv)

Maten äts i Alphaskolans ca 6-7minuter promenad från Rosvalla.



Viktigt att killarna packar själva så de har koll på vad de har med sig och var i väskan sakerna finns. De behöver veta hur de blåser upp sina luftmadrasser, bäddar sängen osv. Gå gärna igenom det hemma.

För att kunna hålla ordning behöver de ha en stor väska att packa i. Inga lösa föremål på förläggningen

- Matchställ (röd tröja, blå shorts och röda strumpor ta med ett extra par strumpor).
- Träningsställ (svart tröja, röda shorts)
- Underställströja
- Regnkläder
- Mössa, vantar
- Träningsoverall (tröja och långbyxor)
- Tofflor
- Fritidsskor
- Fotbollsskor
- Benskydd
- 2 vattenflaskor
- Madrass/liggunderlag 90 cm. Lakan att ha under luftmadrass
- Sängkläder
- Handduk
- Hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampo, duschkräm)
- Ev. mediciner
- Ryggsäck
- Fickpengar
- Underkläder
- Kläder att ha mellan matcherna
- Laddare
- Kläder, handdukar mm ska vara märkta med namn
- Mellanmål, typ frukt att äta mellan matcherna. Inget godis