



Domsjö IF flickor födda 2012

Hej spelare och föräldrar!

Nu är det snart dags för Mid Nordic Cup i Timrå där vi är ett av 346 lag. Vi hoppas få en fin helg tillsammans och skapa fina minnen både på och utanför fotbollsplanen!

Ni har fått en hel del information redan (bland annat packlista) så här kommer en komplettering. Det allra mesta om cupen (matchområden osv) hittar ni här: www.midnordiccup.cups.nu.

Schemat är i första hand för tjejerna, vi kommer att sätta upp detta på väggen där vi sover så att tjejerna kan hålla koll där, men skickar även till er.

Givetvis hör ni av er vid funderingar och nu hjälps vi åt att skapa en fantastisk helg för våra fantastiska tjejer!

/ Ledarna

Detta gäller för spelarna:

- Vi åker till cupen som ETT lag, det innebär att när man inte spelar så är man supporter!
- Vi äter alla måltider gemensamt
- Vi följer det schema som finns och passar tider
- När sovsalen släcks för natten ska telefonerna läggas bort (vill man lyssna på musik eller bok för att kunna sova är det ok – isf med hörlurar)
- Godisförbud råder under cupen förutom vid discot. Vill ni köpa godis eller annat på discot så ta med pengar eller använd swish.
- Vi ska ha KUL tillsammans och heja på varandra och peppa!

För er föräldrar

- Som ni kan se i schemat så är det ganska långt mellan måltiderna under helgen. Därför är det *viktigt att ni skickar med tjejerna mellanmål* som de kan äta under dagarna. Vi har inte möjlighet att hålla någon mat kall så tänk på det vid val av mellanmål. Vi ledare kommer att köpa kvällsfika som vi äter tillsammans innan vi sover på fredag och lördag.
- Vi önskar att ni har på *avisering i vår supertextgrupp* under helgen så att vi kan använda den för kommunikation. Kan hända att vi behöver er hjälp på olika sätt.
- *Hjälp sökes!* På lördag är det gemensam ledarträff för alla ledare på cupen. Det är mellan kl 20:00-22:00. *Under denna tid behöver vi tre föräldrar som ansvarar för tjejerna.* Det ingår då att äta middag med laget kl: 19:45 (ni får matbiljett) samt att hänga med tjejerna på skolan. *Svara i whatsappgruppen om du kan ställa upp på detta!*

- Sist men inte minst, glöm inte att ni är den viktiga "åttonde spelaren" – vi hoppas att ni hejar och peppar under matcherna och hjälper till att skapa härlig stämning! Supporterkläder på är ett extra plus och vi hoppas få se "vågen" på läktaren mer än en gång under helgen!
- *Viktigt att ni läser schemat som följer (bland annat gällande söndagens utflytt från sovsalen)!*

Gruppindelning spelare:

GRUPP BLÅ: Olivia W, Greta, Esther, Amelia, Sara, Emmy och Nathalie

GRUPP SVART: Stina, Virva, Alva, Bianca, Olivia E, Lo, Elsa B och Isa

GRUPP VIT: Tovah, Wilma, Ninja, Tyra, Tove, Kerstin och Cassandra

FREDAG

10-11:00 (Gymnastiksalen låses upp kl 10:00)

Alla spelare (även de som inte spelar första matchen) checkar in i Böle sporthall där vi ska bo, fixar sin sovplats i gymnastiksalen samt byter om för match. Detta ska vara klart senast kl 11:00 då föräldrarna lämnar sovsalen.

Obs! Viktigt att spelarna har ätit ordentligt alt. har med sig något att äta under vår samling inför första matchen eftersom vi äter lunch först efter matchen.

11:00: Gemensam samling för samtliga spelare i sovsalen

11:20: Gemensam promenad till match – alla spelare går tillsammans

🕒 **12:10- 13:00: Match 1 DIF-Hudiksvall**

🕒 **Blå och svart spelar**

🕒 **Plan: SCA på Fagerstastranden**

Direkt efter matchen promenerar vi tillsammans till lunchen.

13:30-14:15: Gemensam lunch (kyckling i curry och ris)

14:15-14:45: Vila i sovsalen samt ombyte inför match

14:45: Alla spelare ombytta och redo för gemensam promenad till match – alla spelare går tillsammans

🕒 **15:30-16:20: Match 2 DIF-Sundsvall:**

🕒 **Svart och vit spelar**

🕒 **Plan: SCA på Fagerstastranden**

Direkt efter matchen promenerar vi tillsammans till sovsalen.

16:45-17:50: Dusch, häng och vila

17:50: Samling i sovsalen för gemensam promenad till middag

18:00: Gemensam middag (sprödbakad fisk och potatis)

20:00-22:00: DISCO i Strimmahallen

Givetvis väljer man själv om man vill gå på disco och om man vill vara där till kl 22, meddela tränarna annars så hittar vi på något annat! Vill några av spelarna gå hem tidigare eller stanna i sovsalen så finns tränare där.

22:00: Samtliga spelare träffas utanför discot för gemensam promenad till sovsalen.

22:20-22:45: Alla gör sig klar för att sova och kvällsfika erbjuds

22:45: Dags att sova!

LÖRDAG:

7:00: God morgon!

7:00-7:40: Borsta tänder och klä på sig inför frukost

7:40: Alla klara för gemensam promenad till frukost

7:45- 8:30: Gemensam frukost

8:30 – 9:30: Vila och uppladdning för match i sovsalen

9:30-9:45: Ombyte inför match

9:45: Alla klara för gemensam promenad till match

- 🕒 **10:30-11:20 Match 3 DIF- Selånger**
- 🕒 **Vit och blå spelar**
- 🕒 **Plan: NKV kontorsvaror på Fagerstastranden**

Efter matchen promenerar vi tillsammans tillbaka till sovsalen för att äta, byta om och äta lunch.

12:45-13:30: Gemensam lunch (krämig kalkon- och pastagrätäng)

13:30-16:45: Aktivitet beroende på väder

16:45 – 17:15: Ombyte inför match och äta mellis

17:15: Alla färdiga för att promenera till match

- 🕒 **18:00-18:50 Match 3 DIF- Sidsjön**
- 🕒 **Svart och vit spelar**
- 🕒 **Plan: NKV kontorsvaror på Fagerstastranden**

18:50: Gemensam promenad tillbaka till sovsalen

19:10-19:45: Dusch, ombyte, vila

19:45-20:30: Promenad till gemensam middag (korvstroganoff och ris)

(Tre föräldrar äter middag och umgås med barnen då ledarna är på ledarträff)

20:30-22:00: Valfritt häng

22:00: Samling i sovsalen för kvällsfika

22:15: Göra sig klar för att sova

22:45: Dags att sova!

SÖNDAG:

6:30: God morgon!

6:30-6:55: Borsta tänder och klä på sig inför frukost

6:55: Alla färdiga för gemensam promenad till frukost

7:00-ca 7:30: Gemensam frukost

7:30-9:45: Vila och uppladdning för match i sovsalen

9:45-10: Ombyte inför match

10:00-11:00 Föräldrar ansvarar för att komma till sovsalen för att hjälpa sitt barn att packa ihop sina saker samt hjälpa till att städa sovsalen (städning gärna när spelarna äter lunch kl 10:20).

10:20: Samling för spelarna och gemensam promenad till lunchen

10:30 – 11:10: Gemensam lunch (Pasta pollo – pasta med kycklingsås)

Ca 11:15: Samling i sovsalen för att åka till match

⊕ **12:10 -13:00 Match 5 DIF- BK Örnen**

⊕ Vit och blå spelar

⊕ Plan: Bergeforsen plan södra

Efter matchen är vi kvar på cupområdet. Se till att mellis finns tillhands och ombyte/varma kläder!

⊕ **15:30-16:20 Match 6 DIF- Härnösand**

⊕ Blå och svart spelar

⊕ Plan: Bergeforsen plan södra

16:20-16:30: Prisutdelning och lagfoto direkt efter matchen avslutar helgen!