**Hej!**

Lite hålltider för Kalix, så att vi är på rätt plats vid rätt tid.

Nedan hittar ni ett preliminärt schema på hur vi bör lägga upp dagarna för att allt förhoppningsvis ska fungera och flyta på. Det är viss tid inräknad för parkering, trafik, samt ev matköer m.m. DESSA ÄR RIKTTIDER, EV JUSTERINGAR SKICKA UT VIA SMS GRUPPEN! (Om ni ser något konstigt eller något tankefel i schemat – hör av er!)

Det kan vara bra att ha med tofflor eller andra skor så att man kan ta av fotbollsskorna och benskydden och lufta lite mellan matcherna. Vi hinner inte tillbaka till skolan mellan varje match och ibland är det bara snabbt och äta och tillbaka igen. Mellis/ energi vid ev pauser är också bra att tänka på för det är längre matcher än tidigare! Även vätskeersättning kan vara bra att ha, speciellt under lördagen.

Vi vill att vi äter hela laget tillsammans, vi inväntar hela laget utanför matsalen, sitter ner tillsammans och äter i lugn och ro, väntar tills alla i bordet ätit klart, vi kommer att behöva mat och energi för att orka spela! Matcherna är 2x 20 min med 3 min paus!

**Fredag:**

16.40 Samling inför match som startar 17.20 på Furuvallen (ombytt och redo för match). Vi ska dela ut matchtröjor samt titta lite på planer m.m.

17.20 Match -2x20 min samt 3 min paus. ( klar ca 18.05)

18.15 Middag hela laget tillsammans Manhemsskolan

18:45 Avresa till Furuvallen, Överdragskläder på!

18: 55 Samling Furuvallen, fix inför paraden!

19.00 Invigning med parad på Furuvallen!

**Lördag:**

08.00 Uppstigning

08:15 Frukost

09.40 Avresa till Furuvallen

10.00 Samling och uppvärmning

10:40 Match klar ca 11.30

11.30 - vi tar oss tillbaka till skolan för paus och lunch

11.40 Lunch

12:40: Avresa till Furuvallen

13.00 Samling och uppvärmning

13:40 Match 2x20 min + 3 min paus ( klar ca 14.30)

14.30-17.30 Dusch eller bad för dem som vill! Strandängsbadet öppet till kl 17.00

17.30 Middag hela laget tillsammans

20.00- 21.00 Disco för dem som vill på Folkets hus

**Söndag**

07.00 Uppstigning

07.30 Frukost

08.20 Avresa mot Furuvallen

08.40 Samling inför match för uppvärmning

09.00 Match 2x20 min + 3 min paus ( klar ca 09.45)

09:45 Vi åker tillbaka till skolan och städar och packar ihop våra saker på skolan.

11.00 Lunch

12.10 Avresa till Furuvallen

12.30 Samling och uppvärmning

13:10 Match 2x20 + 3 klar ca 13.55

13:55 Samling av laget, avslut och sedan hemresa eller bad på Strandängsbadet för dem som vill. FRI LEK & HEMFÄRD! 😊