Myckle IK F11 – Lappland Soccer cup

Allmän info

Information om Lappland Soccer Cup finns på deras hemsida [Lappland Soccer Cup 2023 | Fotbollscup (cupmate.nu)](https://cupmate.nu/cup/lappland-soccer-cup) där finns även aktuellt spelschema

Flickor 12 år är indelade i 2 grupper där Myckle IK spelar i Grupp B tillsammans med Obbola Ik, Lira BK, Umedalens IF, Sidensjö IK, Ersmarks IK. Vi spelar alla matcher inom Tannenområdet.

Skriv ut denna info så att er tjej har med sig den under tiden vi är i Lycksele, viktigt att alla vet vad som gäller

Vi ledare kommer att ha ansvar för tjejerna under turneringen. Om någon väljer att avvika från lager måste bi föräldrar meddela detta till oss ledare så vi har koll på var alla är.

Vi kommer även att behöva hjälp att städa ur rummet på söndag.

Resa och boende

Vi blir tilldelade boende när vi kommer fram. Boendet kommer att vara på närliggande skola så det är gångavstånd till fotbollsplanerna.

Dit åker vi kl 10, samling vid Ingo. Hemresa ordnar ni själva men samåka gärna

Vi äter lunch tillsammans när vi kommer fram.

**Frukost, lunch, middag serveras i Tannbergsskolans restaurang**

**Fredag**
Lunch: 11:15-14:00 Kyckling med Pommes + varm bearnaise + Salladsbuffe

Middag: 16:15-18:45 Spaghetti och köttfärssås + Salladsbuffe

**Lördag**
Frukost: 06:30-09:00 Fil/mjölk Flingor + smörgås +pålägg och tillbehör

Lunch: 11:15-14:15 Korvstoganoff med Ris + Salladsbuffe

Middag: 16:15-19:15

**Söndag**Frukost: 06:30-09-00 Fil/mjölk Flingor + smörgås +pålägg och tillbehör

Lunch: 11:15-13:45 Grillkorv med Potatismos + sallads buffe

Fyra ledare kommer att finnas på plats

Anna Ersson: 070-3818370

Hanna Marklund: 070-3077278

Andreas Karlsson: 070-6758030

Maria Johansson: 0703341176

Matcher:

Fredag:

14:30 Plan 5 Myckle IK - Obbola IK
19:30 Plan 4 Myckle IK - Lira BK Gul

Lördag
10:30 Plan 2 Umedalens IF - Myckle IK
16:20, Plan 5 Sidensjö IK - Myckle IK

Söndag

9:40 sö 2 juli, Plan 3 Myckle IK – Ersmark

Packning, märk er packning med namn:

* Luftmadrass (max 90 cm)
* Filt/lakan att ha under madrass så att det ej kyler från golvet samt låter när madrassen rör sig mot underlaget
* Sovsäck/täcke, lakan samt kudde
* Pyjamas el liknande
* Necessär
* Ombyte efter behov. Vi duschar efter varje match om möjlighet finns
* Skavsårsplåster och ev mediciner
* Solskyddsmedel
* Vätskeersättning, huvudvärkstabletter
* Stor samt lite handduk
* Kläder efter behov
* Vindtät jacka
* Regnkläder
* Varma tröja
* Mobiltelefoner är ok att ha med sig men vi ledare kommer styra när de får användas. På natten ska de vara avstängda alt på flygplansläge
* Bok/tidning

Fotbollsutrustning:

* Ryggsäck att ha med på match
* Matchtröja
* Benskydd
* Shorts
* Två par fotbollsstrumpor
* Vattenflaska, märkt
* Fotbollsskor
* Sandaler/skor att byta om till efter match
* Överdragsjacka/byxor och/eller tröja
* Huvudbonad

Övrigt

* Vi duschar efter varje match
* Vi tar av fotbollsskor och sockar direkt efter match
* Vi håller reda på våra egna grejer, hänger upp sockar, tröjor etc. Märk kläder
* Vi äter bra till lunch och mellanmål (finns att köpa där om någon behöver fylla på extra).
* Vi håller ihop som lag och ser till att alla har det bra

Härligt att det äntligen är dags för cup, nu ser vi till att ha kul och vara bra kompisar!