**Fredag 18/3**

20.00- 20.30 inkvartering i rummen på hotellet

20.30 kvällsmål i Kattas rum

22.15 släcker vi och det ska vara tyst på rummen och alla försöker sova. Ingen skärmtid!

**Lördag 19/3**

08.00 väckning.

08.30 frukost i restaurangen

09.30 samling i Kattas rum. Då ska alla vara ombytta för match och att man har med sin rygga med det man behöver till matchen (skor, matchtröjorna, ev knäskydd, vattenflaska, ev mediciner mm). Efter genomgången går vi tillsammans ner till hallen. Alla laddar sin ryggsäck med mellis som finns Kattas rum.

**12.20 Plan 4 Strömnäs - Tyresö Handboll:röd Lagkapten:Emma (Vit tröja + mv blå)**

13.00 lunch kebabgryta med ris (i hallen)

Sedan kan man välja på att stanna kvar i hallen en stund, gå till hotellet och prova poolen eller göra ngt på rummen (man gör det i grupp).

16.00 samling i Kattas rum då vi äter lite mellis och förbereder oss för matchen färdiga för att sedan gå till hallen.

**17.00 Plan 1 Nordmalings HF - Strömnäs Lagkapten: Nadja (vit tröja+ mv svart)**

18.00 middag på hotellet

19. 30 samling i Kattas rum då vi förbereder oss för match och sedan går vi till hallen.

**20.20 Plan1 Strömnäs - Borlänge HK:Röd Lagkapten: Amanda (Grön tröja+ mv svart )**

Efter matchen är det direkt till hotellet för att få lite kvällsmål, sedan dusch och nedvarvning.

22.30 ska det vara tyst i rummen och att alla försöker sova. Ingen skärmtid!

**Söndag 20/3**

06.15 väckning och alla gör sig färdiga för frukost och match.

06.30 frukost i restaurangen

07.15 Samling i receptionen. Innan samlingen kommer ni förbi Kattas rum och hämtar lite mellis. Vi joggar till hallen som uppvärmning.

**Sön 07:40 Plan 3 Sollefteå HK – Strömnäs Lagkapten: Ebba ( grön tröja+ mv svart)**

Direkt efter matchen äter vi lite mellis.

Sedan får vi se vilken match vi spelar och hur vi planerar in lunchen.

**A-slutspel**
**Sön 09:40 kvartsfinal 1 Plan 4 1:an Grupp 1** - 2:an Grupp 2

**Sön 09:40 kvartsfinal 4 Plan 7** 1:an Grupp 2 - **2:an Grupp 1**

**Sön 11:00 semifinal 1 Plan 2 Vinn kvartsfinal:01** - Vinn kvartsfinal:02

**Sön 11:00 semifinal 2 Plan 3** Vinn kvartsfinal:03 - **Vinn kvartsfinal:04**

**Sön 12:20 final Plan 1 Vinn semifinal:01 - Vinn semifinal:02**

**B-slutspel**
**Sön 09:00 8-dels Plan 4 5:an Grupp 1** - 4:an Grupp 4

**Sön 09:00 kvartsfinal 1 Plan 5 3:an Grupp 1** - 4:an Grupp 2

**Sön 09:00 kvartsfinal 4 Plan 7 3:an Grupp 2 - 4:an Grupp 1**

 **Sön 10:20 kvartsfinal 3 Plan 6** 3:an Grupp 4 - **Vinn 8-dels**

**Sön 10:20 semifinal 1 Plan 7 Vinn kvartsfinal:01** - Vinn kvartsfinal:02

**Sön 11:40 semifinal 2 Plan 4** Vinn kvartsfinal:03 - **Vinn kvartsfinal:04**

**Sön 13:40 final Plan 4 Vinn semifinal:01 - Vinn semifinal:02**