**Sundsvall cup 2018**

Vi bor på First Hotel Strand och vi träffas i Katta och Tinas rum kl 20.30. På fredag får ni fixa eget kvällis och vi släcker kl 23.00. Ni får lotta vem som väljer säng först i varje rum.  
Lagkassan betalar boende, lunch/middag lördag, lunch söndag (beroende hur det går) samt till viss del mellis.   
Vi har gjort en liten grovplanering av skjutsarna och sedan så får alla hjälpas åt att skjutsa oss under dagarna till och från match samt till när vi ska äta.  
 **Vad gäller på cupen**Vi håller ordning på våra saker samt att vi håller tiderna.  
  
På kvällen lägger vi iordning matchkläderna för morgondagen och packar väskan så att man är redo för match och lördag kväll packar vi så mkt som möjligt så att vi fokuserar på att äta när vi är lite trötta på morgonen.  
  
Vi försöker att hålla ihop och att ingen lämnas själv.   
  
När vi har bestämt att det är dags att sova så ligger man tyst och vilar kroppen och försöker sova. Ok att man lyssna på lite låg musik men inte så man stör sina sovkompisar.   
INGEN SKÄRMTID EFTER VI SLÄCKT OCH TELEFONEN PÅ LJUDLÖST/ MÅNE!!!  
  
För att orka en cup måste varje spelare ta ansvar att äta ordentligt vid frukost, lunch och middag så att man orkar med matcherna och det sociala. Ibland kanske det inte är ngn favoritmat men man får försöka att äta ordentligt för sin egen prestation samt för att man tar ansvar för laget.

**Lördag Strömnäs 1, grupp 3**  
Ebba, Celina, Olivia, Josefin V, Josefin B, Emma, Maja W, Linnea & Elina  
  
09.40 – 10.15 Sgif 1 – Avesta Brovallen Nordichallen Gröntröja, LK Josefin B  
11.40 – 12.15 Sikeå - Sgif 1 Nordichallen Gröntröja, LK Ebba (uppvärmning med lag 2)  
19.40 – 20.15 IFK Mockfjärd - Sgif 1 Nordichallen Gröntröja, LK Elina  
  
4 bädds: Emma, Olivia, Linnea & Josefin V  
3 bädds: Ebba, Celina & Elina  
Dubbelrum: Maja W & Josefin B

Ni ställer larmet på era telefoner så att ni är nere på frukost kl 08.15. Skriv gärna på Supertext när ni vaknar så vi vet att ni är uppe. Jag vill att vi håller ihop när vi äter nere i restaurangen.

Klockan 08.50 ser vi gärna att vi får hämtning av föräldrar till Ebba, Celina, Linnea och Josefin B (11 st)

Direkt efter matchen får ni lite mellis på hallen och så väntar vi in matchen kl 11.40. Efter den matchen önskar vi skjuts till hotellet där vi äter både lunch och middag.  
Det ges även lite tid för de som vill att ta en snabbis på stan, köpa lite kvällsmys eller bara slappa/spela kort på hotellet.

Ca 19.00 vill tjejerna ha skjuts till Nordichallen samt efter matchen tillbaka till hotellet. Josefin V, Maja W, Ebba och Linnea tar oss till Nordichallen så får alla sedan hjälpas åt och ta oss till hotellet.

Släckning klockan 22.30 och då vill vi att så mkt som möjligt är förberett inför morgondagen.

**Söndag**  
Ni ställer larmet på era telefoner så att ni är nere på frukost kl 06.30. Skriv gärna på Supertext när ni vaknar så vi vet att ni är uppe. Jag vill att vi håller ihop när vi äter nere i restaurangen.

Prel klockan 07.00 önskar vi skjuts av föräldrar till Nordichallen (11 st) och vi checkar ut i samband med det.   
  
Lunch söndag styrs lite av hur det går för oss men planen är att vi får skjuts till Ikea där vi äter lunch.Vi serverar alltid en tidigare frukost (mindre buffé) från kl. 05:00Vi serverar alltid en tidigare frukost (mindre buffé) från kl. 05:00  
  
  
**Lördag Strömnäs 2, grupp 2**  
Rebecca, Vilja, Ida, Amelie, Meja, Maja E, Amanda, Nadja, Moa & Milla  
  
09.00 – 09.35 Sgif 2 - Falu HK Skönsbergshallen Gröntröja, LK Amanda  
11.40 – 12.15 Kramforsalliensen - Sgif 2 Nordichallen Gröntröja, LK Nadja (uppvärmning med lag 1)  
19.00 – 19.35 Hegra IL - Sgif 2 Skönsbergshallen, Gröntröja, LK Ida  
  
4 bädds: Rebecca, Meja, Amelie & Ida  
3 bädds: Vilja, Maja E & Nadja  
Dubbelrum: Moa & Amanda

Ni ställer larmet på era telefoner så att ni är nere på frukost kl 07.45. Skriv gärna på Supertext när ni vaknar så vi vet att ni är uppe. Jag vill att vi håller ihop när vi äter nere i restaurangen.

Klockan 08.15 ser vi gärna att vi får hämtning av föräldrar till Vilja, Maja E, Nadja och Meja (12 st)

Direkt efter 1:a matchen önskar vi skjuts ner till Nordichallen där vi äter lite mellis samt börjar förbereda oss för match 11.40. Efter den matchen önskar vi skjuts till hotellet där vi äter både lunch och middag.  
Det ges även lite tid för de som vill att ta en snabbis på stan, köpa lite kvällsmys eller bara slappa/spela kort på hotellet.

Ca 18.20 vill tjejerna ha skjuts till Skönsbergshallen av föräldrarna till Ida, Amelie, Amanda och Moa (12 st)

**Söndag**Ni ställer larmet på era telefoner så att ni är nere på frukost kl 06.30. Skriv gärna på Supertext när ni vaknar så vi vet att ni är uppe. Jag vill att vi håller ihop när vi äter nere i restaurangen.

Prel klockan 07.00 önskar vi skjuts av föräldrar till Nordichallen (12 st) och vi checkar ut i samband med det. Vi serverar alltid en tidigare frukost (mindre buffé) från kl. 05:00Vi serverar alltid en tidigare frukost (mindre buffé) från kl. 05:00  
Lunch lördag styrs lite av hur det går för oss, ett par av alternativen är lunch på hallen, spagetti och köttfärssås eller att få utkört mat från ngn pizzeria.

**Packlista**Vit och grön matchtröja  
Svarta shorts  
Strumpor   
Handbollsskor  
Sporttoppar  
Ev skydd  
Overallen  
Vattenflaska  
Ev tofflor  
Handduk  
Underkläder  
Kläder att ha före/mellan/ efter matcherna  
”Sovkläder”  
”Nessesär” med duschsaker, hygienartiklar, tandborste, tandkräm, hårborste, snoddar mm  
Ev medicin  
Mobil  
Hörlurar  
Laddare Fickpengar till bla middag på fredag och söndag Väska att bära sina saker till och från matcherna  
Kortlek, spel som kan användas under lediga stunder

LEDARNA: 2 st bollpåsar & 2 st förbandsväskor.

**Söndag A-finaler, Nordichallen**  
  
A-kvart 07.40 1:an grp 1 – 2:an grp 2  
A-kvart 07.40 1:an grp 3 – 2:an grp 4  
A-kvart 07.40 1:an grp 4 – 2:an grp 3  
A-kvart 08.20 1:an grp 2 – 2:an grp 1

A-Semi 11.00 vinnare kvart 1 – vinnare kvart 2  
A-semi 11.00 vinnare kvart 3 – vinnare kvart 4

FINAL 14.20

**Söndag B-finaler, Nordichallen**

B-kvart 07.40 3:an grp 1 – 4:an grp 2  
B-kvart 07.40 3:an grp 3 – 4:an grp 4  
B-kvart 07.40 3:an grp 4 – 4:an grp 3  
B-kvart 07.40 3:an grp 2 – 4:an grp 1  
  
B-semi 10.20 Vinnare kvart 1 – Vinnare kvart 2  
B-semi 10.20 Vinnare kvart 3 – Vinnare kvart 4  
  
FINAL 14.20

**Tävlingsregler Sundsvall Cup 2017**Matchtider är för A, B och C ungdom är 2 x 15 min.   
Hemmalag i spelprogrammet håller med godkänd matchboll och gör avkast. Bortalaget håller med reservboll.

Vid lika placering i gruppspel gäller

I. Målskillnad

II. Flest gjorda mål

III. Inbördes möte

IV. Lottning

I slutspelet vid oavgjort resultat gäller:

I. Sudden Death, max 5 min

II. 3 straffar/lag

III. 1 straff/lag till avgörande

Avspel i sudden Death sker med domaruppkast.

Dispensregler:

Spelare får dock inte vara mer än ett år äldre än ordinarie ålder i klassen. Maximalt två dispenserade spelare får vara på planen samtidigt. Alla dispenserade spelare måste vara markerad med armbindel.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |