**Rallarcupen i Kiruna 2-4 nov 2018**

**Fredag 2/11**08.00 avresa från Pitholms sporthall och vi sitter längst bak i bussen.
Amanda/Ida B
Malin/Elin
Moa/Celina
Josefin V/Olivia
Josefin B/Amelie
Emma/Ebba
Meja/Ida S
Elina/Rebecca
Ni äter er egna medhavda lunch på bussen och packar med er ordentligt med mellis/mat så att ni klarar er till middag som vi äter ca 19.00.

Vi är framme i Kiruna ca 13.30 och då checkar vi in på Hjalmar Lundbohmskolan, packar upp våra saker och packar matchkläderna (båda matchtröjorna). Fram till 16.30 får man hänga inne i klassrummet el gå på kiosken /affären. Viktigt är att man bjuder till och att alla har ngn att vara med.
Kl 16.30 kör vi en matchgenomgång och då ska ni vara klara för att gå till hallen. På sporthallen gör vi oss ordning för matchen och 17.20 kan de som vill kika på länstjejerna en halvlek innan matchuppvärmningen.

**18.00 Lugi f16- Sgif B-hallen (Grön tröja, mv blå, LK Ida B)
Ni ska vara helt klara för uppvärmning 17.35**

Direkt efter matchen så skyndar vi oss ner i samlad trupp till skolan där vi äter middag ca kl 19.00, kassler med chilisås och ris.
Efter middagen kör vi matchgenomgången i klassrummet. Sedan får man välja om man vill ligga och vila en stund eller gå upp till sporthallen för att heja på våra länstjejer som spelar 20.00 i B-hallen el se ngn annan match.

**21.20 Sgif –Sorreisa A-hallen (Grön tröja, mv blå, LK Ida B)
Ni ska vara klara för uppvärmning 20.50.**

Efter matchen så duschar ni på hallen och vi går tillbaka till skolan.

**24.00 är det tyst i klassrummet och alla försöker sova och vi vilar från telefonerna!**

**Lördag 3/11**

Väckning 08.15 och vi tar oss upp till frukosten.

Efter frukosten gör man sig klar och packar sina saker.
Vill man kan man ta sig upp till hallen och gör sig helt färdig för att hinna se länstjejerna spela match 10.00 i B-hallen eller så slappar man en stund innan man går.
**10.40 Kiruna- Sgif A-hall (Grön tröja, mv blå, LK Ida B)
Ni ska vara helt klara för uppvärmning kl 10.15**

Direkt efter matchen går vi ner till skolan och äter lunch, pasta med skinksås.

Beroende på placering får vi se vilken tid vi spelar nästa match och när vi äter middag 17.00-20.00, Tacos.

Grupp 1 19.20
Grupp 2 20.00
Grupp 3 17.20
Grupp 4 18.00

**23.00 är det tyst i klassrummet och alla försöker sova och vi vilar från telefonerna!**

**Söndag 4/11**Planering för dagen beror lite på hur det har gått på lördagen.
Final 13.30 A-hall
3-4 08.40 A-hall
5-6 12.00 B-hall
7-8 08.40 B-hall

Frukost serveras 06.30-09.00
Lunch kl 11-14 Köttbullar och makaroner

Middag/ngt med på bussen betalar man själv och vi får se lite hur vi planerar inköpen.

**Så här sover vi i i klassrummet från vänster till höger.**
1 Ebba
4 Elin
9 Amanda
11 Malin
22 Josefin B
23 Josefin V
24 Meja
25 Moa
34 Olivia
46 Ida B
50 Emma
51 Amelie

**Vad gäller på cupen**

Vi håller ordning på våra saker i klassrummet/hallarna samt att vi håller tiderna.

På kvällen lägger vi iordning matchkläderna för morgondagen och packar väskan så att man är redo för match.

Vi äter inte godis förrän vi har spelat vår sista match för dagen och inte just innan maten.

Vi försöker att hålla ihop gänget 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. Ev får man lyssna på lite låg musik men inte så man inte stör sin granne. INGEN SKÄRMTID!

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.

 **PACKLISTA**Lunch att äta på bussen och mellis/mat så man klarar sig till middagen.Vit och grön matchtröja (blå och röd)
Svarta shorts
Strumpor
Handbollsskor
Sporttoppar
Ev skydd
Overallen
Vattenflaska
Ev tofflor
Handduk
Underkläder
Kläder att ha före/mellan/ efter matcherna
Madrass
Täcke/sovsäck
Kudde
Ngt att ha under/på madrassen
”Sovkläder”
”Nessesär” med tex duschsaker, hygienartiklar, tandborste, tandkräm, hårborste, snoddar mm
Ev medicin
Kläder/skor för att promenera ute
Mobil
Hörlurar
Laddare (gärna märkt)Fickpengar till bla middag på söndag Väska att bära sina saker till och från matcherna
Kortlek, spel som kan användas under lediga stunder