

Hej alla

Det närmar sig Göransson Cup i Sandviken!

Här kommer en del information som vi ber er föräldrar ta del av tillsammans med era barn/spelare.

Notera att ni finner en packlista längst ner.

Spelare och ledare bor i klassrum på skola i Sandviken och sover på egen medtagen madrass. OBS! Max bredd på madrass eller liggunderlag är 90 cm! Vi är många i varje klassrum och det kommer inte fungera med bredare madrass så se till att ordna med madrass max mått nu om ni inte redan har det. Vi har ännu inte fått veta vilken skola så det återkommer vi om. På söndagen behöver vårt klassrum städas och till detta behöver vi er föräldrars hjälp med, då laget (förhoppningsvis) spelar slutspelsmatch. 😊

Frukost, lunch och middag intas på angiven skola, vilken skola erhåller vi information om vid tilldelning av boende. Inte nödvändigtvis samma som man sover i.

### **Allergier / mediciner / särskilda behov / kost**

Viktigt att ni meddelar oss ledare om någon spelare har behov av särskilt kost; gluten, laktos, soja är vegetarian osv. Vi önskar även veta om någon äter medicin har allergi eller har särskilt behov av något slag (upplever det jobbigt sova borta, särskild sovrutin).

### **Transporter / samåkning**

Vi kommer samåka upp till cupen med avfärd mot Sandviken fredag eftermiddag.

Exakt tid och samlingsplats återkommer vi med så snart vi vet vilken tid vi senast behöver vara på plats i Sandviken. Detta beror på spelschemat men räkna med avfärd någon gång mellan 14 – 15.

Vi beräknar med att vara åter i Uppsala någon gång på söndagskvällen, detta beror på hur långt vi tar oss. Under cupdagarna hoppas att vi klarar oss utan biltransporter men ev. kommer vi behöva föräldrars hjälp med skjuts på plats. Meddela gärna om ni kommer att finnas på plats i Sandviken så vi vet vilka att tillfråga vid ett ev. behov. Vänligen meddela oss ledare via Sara (073-933 89 29).

OBS! Om någon åker direkt till Sandviken så vill vi ha besked om det i förväg och motsvarande om någon inte ska samåka hem. Detta för att kunna planera antal bilar för samåkning. Om aktuellt meddela detta till Sara.

Skulle det vara så att ingen vuxen anhörig finns med i Sandviken, eller dess närhet, önskar vi veta vem vi ska kontakta vid sjukdom eller skada. Någon ni avtalat med som kan hjälpa till/hämta inom rimlig tid, t ex en annan spelares förälder.

### **Spelinformation och turneringsupplägg**

Turneringen startar fredagen den 27 september ca kl 16.00 och pågår till söndag kväll 29 september ca kl 18. Samtliga klasser kan spela gruppspel både under fredag och lördag. Under söndagen spelas slutspel. 2-3 lag från varje grupp går vidare till A-slutspel beroende på gruppstorlek. Lag som ej kvalificerar sig till A-slutspel går vidare till B-slutspel. Slutspelsmatcher kan ske även under lördagen.

- Spelplatser: Göransson Arena, Ferrum Arena och Arena Jernvallen i Sandviken
- Tävlings- och spelform: Gruppspel A- och B-slutspel, minst fyra matcher garanti.
- Speltid 2 x 15 min. Rullande tid i gruppspel. Sista minuten effektiv tid i slutspelet. Time out är enbart tillåtet i slutspel. Vid oavgjort i slutspel blir det ingen förlängning utan tre straffar vardera och sedan SD-straffar

Spelprogrammet är ännu inte tillgängligt men kommer att finnas på Göransson Cups hemsida.

<https://goranssoncupinnebandy.cups.nu>

Under cupen har vi som policyn att man inte äter godis/glass/kakor/bullar/snask eller dricker läsk eller dylikt annat än vid de tillfälle vi ledare säger att det är okej. Detta inkluderar så kallade energybars med choklad etc. Tjejerna kommer naturligtvis att få äta/dricka detta under cupen men det är t ex inte lämpligt direkt före match varför vi kommer att ange när det är okej.

Energidryck kommer inte tillåtas någon gång.

Ta inte med produkter som innehåller nötter (med tanke på nötallergiker).

**Till alla spelare**, kämpa nu det sista med träningen inför Göransson Cup!

Vi ser gärna samtliga spelare på varje träning nu fram till cupen.

**Föräldrar och supportrar**; det vore verkligen skoj om ni kan sjunga ihop er på lite hejaramsor!

Heja Frötuna! ❤️💙

Mvh hela Ledarstaben

#### **Packlista:**

- Matchställ
  - Utespelare: blåa matchshort + röd matchtröja, röda Matchstrumpor, gärna 2 par
  - Målvakter: målvaktsutrustning i form av hjälm, målvaktströja, målvaktsbyxor, skyddsväst, handskar)
- Innebandyklubba / -klubbor
- Innebandyglasögon
- Skor att spela i
- Överdragskläder
- Vattenflaska, gärna två och namnad
- Hårnoddar eller hårband etc
- Rygsäck/väska att ha grejer i till och från matcher.
- Madrass att sova på, max 90 cm bredd plus ev pump
- Två filtar, en ska vara under madrassen för att den inte ska "knirra" mot golvet, en ska vara på madrassen
- Kudde, täcke, ev sänglinne
- Sovkläder / pyjamas
- Galge att hänga svettiga kläder på
- Uteskor
- Inneskor (badtofflor eller liknande)
- Varmare jacka / regnjacka eller tröja beroende på väder
- Underkläder, och tänk på att det ev. kan bli flera duschar per dag
- Övriga kläder
- Hygienartiklar/toalettsaker (tandborste, tandkräm, duschkräm, schampo, balsam m.m.)
- Duschhandduk (+ ev. en annan mindre för ansiktstvätt)
- Ev egen medicin (astmaspray, nässpray, Alvedon m.m)
- Plastpåse för smutstvätt

Tänk på att inte ha för mycket privata kläder med nerpackat då man mestadels går i matchställ, överdragskläder.

#### **Bra att ha / Frivilligt vid behov, önskemål**

- Små lätta mål att ha mellan matcher om det behövs, t ex frukt, wasa sandwich
- Dextrosol
- Grenkontakt
- Öronproppar
- Ögonmask

- Tejp/skavsårsplåster
- Resorb eller dylikt
- Mobiltelefon och laddsladd (under eget ansvar)
- Powerbank (för laddning av egen mobil)
- Hörlurar
- Pengar (swish / kort om dom vill handla i fiket)
- Kortlek, sällskapsspel eller liknande