



P-11 Högalid IF Innebandy

Vi ska delta på Storvreta-cupen i Uppsala 2023. För att underlätta deltagandet på cupen har vi sammanställt kort information om:

- Information om cupen
- Resan till och från Uppsala
- Packlista
- Boende
- Kost
- Spelschema
- Kontaktuppgifter

Information Storvretacupen 2023

All information om spelschema, köp av abonnemang för att se matcherna via stream och mycket mer finns på <https://solidsport.com/storvretacupen>.

Här kan du hitta länk för att se matchen via stream:

<https://solidsport.com/storvretacupen/event/e5ad0939-e3ac-4712-8d9d-d1f42fa97a07/classes/p11/groups/p11-group-3>

I IFU Arena och Fyrishov kommer det för besökare att vara entréavgift 40kr/dag eller 100kr/ period, entré löser man i dörren med Swish eller kort (alla under 16 år går in gratis).

Packlista:

Spelare

För att spela:

- Matchtröja, shorts, 2 par strumpor, skor, klubba, glasögon, vattenflaska (märkt).
- Klädhängare/galgemärkt med ditt namn. I sovsalen hänger var och en upp sitt ställ och/eller handduk på sin klädhängare. Vi kommer att ta med klädlina.
- Överdragströja och överdragsbyxor tex träningsoverallen.
- Väska/rygga för att packa matchställ/ och ha som förvar under match.
- Handduk
- Duschgrejer
- Plastkasse för blöt handduk
- Rent ombyte dvs kalsonger, strumpor, extra kläder
- Ev. någon frukt eller liknande (ej godis eller läsk)
- Särskilda skydd/inlägg/medicin om du använder det

För att bo där:

- Liggunderlag/madrass (Cupledningen har betonat att utrymmet är beräknat på att varje person har en madrass som är 80cm bred -det finns alltså risk att vi inte får plats i klassrummet om vi har för breda madrasser). Om luftmadrass – prova den gärna innan.
- Har du dubbelmadrass måste du ha kommit överens med någon att dela.
- Sovsäck eller liknande
- Kudde med örngott
- Liten handduk + stor duschhandduk
- Kam/borste
- Tandborste och tandkräm
- Ev. medicin du behöver
- Sovkläder
- Kalsonger, strumpor. Minst 2 par av varje
- ”Vanliga kläder”
- Inneskor
- Plastpåse att lägga smutskläder i
- Gosedjur om du vill
- Mobiltelefon + laddare + hörlurar(märk laddarna)
- Ficklampa kan vara bra (om du behöver gå på toa på natten)
- Ev. kortlek eller något spel
- Ev. eget (extra) mellanmål som inte kräver kylskåp, dock ej godis/läsk
- Fickpengar ~200:-(obs ej till godis/läsk utan om extra energi måste fyllas på)

Ju fler av dina saker som är märkta med ditt namn, desto större chans att du får med dig rätt saker hem! Vi måste städa klassrummet innan vi åker hem så alla hjälper till att hålla ordning. Det kommer även att bli en ”tidspressad” utcheckning (se längre ned i text), så packa gärna enkelt.

Hygien

Inget krav finns på att spelarna ska duscha efter varje match (dock valfritt). Däremot kommer vi kräva att alla spelare duschar efter sista matchen varje dag. Förmodligen görs detta på de arenor vi är på.

Mobiltelefon & annan elektronik

Det är okej att ha mobiltelefon med sig, men vi kommer att ha dagarna överlag mobil/paddfria. Kom ihåg att teknikprylar är stöldbegärliga och lätt kan komma bort. Vi kommer att ha en gemensam värdeväska med oss som vi ledare kommer att ha uppsikt på när vi inte är på förläggningen. Kom ihåg att märka era prylar med namn. Ni måste även komma ihåg att packa ned laddare till mobiltelefoner. Naturligtvis skall laddarna också vara märkta.

Förhållningsregler:

För att det ska bli en rolig cup, där spelglädje och gemenskap är ledorden, gäller följande punkter:

- Alla spelare sover i den sal som laget fått.
- Ingen rör sig ensam runt i området. Håll ihop några stycken, i alla fall minst två.
- Vi åker dit som ett lag för att spela innebandy, vara på cupen och ha kul.
- Mobiltider – föräldrar kan kontakta via ledare vid behov – se kontaktlista längst bak. Spelarna kommer informeras på plats om vilka tider som mobil/padda kan användas.
- Vi äter alla måltider gemensamt.
- Inga värdesaker kvar i sovsalen. Ta inte med jättevärdefulla saker.
- Under matcherna kommer tränarna att förvara mobiltelefoner, plånböcker i en värdepåse
- För att kunna ha humöret på topp och spela bra så råder godisförbud alla dagar.
- Det blir fräschare i klassrummet om alla tar av sig ytterskorna vid dörren. Ta gärna med inneskor.
- Passa de gemensamma tiderna.

Reseplanering

Boende:

Gränbyskolan, Liljefors torg 1, 754 29 Uppsala (se karta längre ner).

Måltider:

Frukost serveras på den skola man bor på, lunch och middagar serveras på IFU Arena. I IFU kommer maten serveras uppe på hyllan, det finns tre entréer upp dit och tre olika buffestationer för att allt skall gå så smidigt som möjligt. Utgång genom trapphus vid diskinlämningen. Viktigt att hyllan inte blir en läktare till A-planen och att man blir sittande där och blockerar matplatser för andra. Ni kommer vid incheckningen få ett måltidskort som skall med när ni äter mat i IFU arena. Ni har två frukostar på skolan, två luncher och två middagar på IFU. I informationsdisken på IFU kommer det gå att komplettera med matkort/matkuponger. Matkuponger för lunch och middag kan köpas av alla som besöker cupen för 80 SEK.

TIDER

Frukost serveras på skolor 06.00-09.00 (5-6 jan)

Lunch serveras på IFU Arena 11.00-14.00 (5-6 jan)

Middag serveras på IFU Arena 16.00-19.00 (4-5 jan.)

Cupmeny

Datum	Lunch	Middag
Ons 4 jan	Ingår inte	-Korvstroganoff med ris -Veganstroganoff med ris
Tors 5 jan	-Sprödbakad fisk med kokt potatis och remouladsås -Sprödbakad quornfilé med kokt potatis och remouladsås	-Tacomania (Blandfärs, ost, majs, sallad, gurka, tomat, salsa, nachos och gräddfil) -Vegan tacomania (Sojafärs, majs, sallad, gurka, tomat, salsa och nachos)
Fre 6 jan	-Köttbullar med kokt potatis, gräddsås och lingonsylt - Veganbullar med kokt potatis, vegansk gräddsås och lingonsylt	Ingår inte
Till samtliga måltider serveras ett rikligt salladsbord och smör, hårt bröd, mjölk samt måltidsdryck. Allergier: till samtliga måltider serveras mjölk- och laktosfritt alternativ.		

Preliminärt ”dag-för-dag”-schema

4 januari

Resan till Uppsala och samling

Vi tar samåkning via Whatsapp-gruppen och säkerställer att alla kommer fram. **Incheckning** sker på IFU Arena (Råbyvägen 77, Uppsala). Vi har det som en samlingspunkt och träffas där **kl 15.00**. När incheckning är klar tar vi oss till Gränbyskolan för inkvartering. Passa på att ta lite mellis om det var ett tag sedan lunch.

Match 1: 19:35 Högalid – Storvreta

IFU Arena

Efter inkvartering och efter vi har gjort oss bekväma på skolan tar vi oss gemensamt till IFU Arena och äter middag ca 17:30. Vi tar med oss matchställ och nödvändig utrustning och har första matchen kl 19:35. Vi stannar kanske för att se lite matcher och tar oss gemensamt tillbaka till skolan. Bra om ni packar med er kvällsmellis, eventuellt finns det att handla på IFU Arena.

5 januari

Gemensam frukost på skolan.

Match 2: 9:30 Frötuna – Högalid

Fyrishov hall E

Vi tar oss till Fyris och lämnar skolan runt 8:45. Efter matchen stannar vi en stund på Fyris och transporterar oss sedan till IFU Arena för lunch ca kl 11-11.30. Vi transporterar oss tillbaka till Fyris, så att vi är på plats ca 12:40.

Match 3: 13.10 Vallentuna - Högalid

Fyrishov hall A

Efter match stannar vi en stund på Fyris och efter behov tar vi oss till Gränbyskolan för återhämtning och vila tills kvällsmatchen samt torkning av matchställ. Mellis får man handla själv på Fyris.

Vi siktar på att vara på IFU Arena för middag runt kl 17. Transport från IFU Arena till Fyris så att vi är där ca 30 min innan matchstart.

Match 4 18:40 Högalid - Hagunda

Fyrishov hall A

Mellis får man handla själv. Vi tar oss så småningom gemensamt till skolan.

6 januari

Gemensam frukost på skolan. Idag utcheckning, så vi packar ihop det vi inte behöver för dagen och lämnar bagage för mellanförvaring i ledarbilar samt städning av lokal. Vi har tidig match, så det kan bli lagom småstressig morgon...

Match 5 08:45 Högalid - SK Vide

Fyrishov hall F

Vi tar oss till Fyris och siktar på att vara där ca 20-30 min innan matchstart.

Vi stannar på Fyris tills den sista matchen. Man får köpa eget mellis vid behov.

Match 6 11.45 Esport Oilers Tornados - Högalid

Fyrishov hall A

Efter sista matchen samlas vi och transporterar oss till IFU Arena för lunch strax efter kl 13.

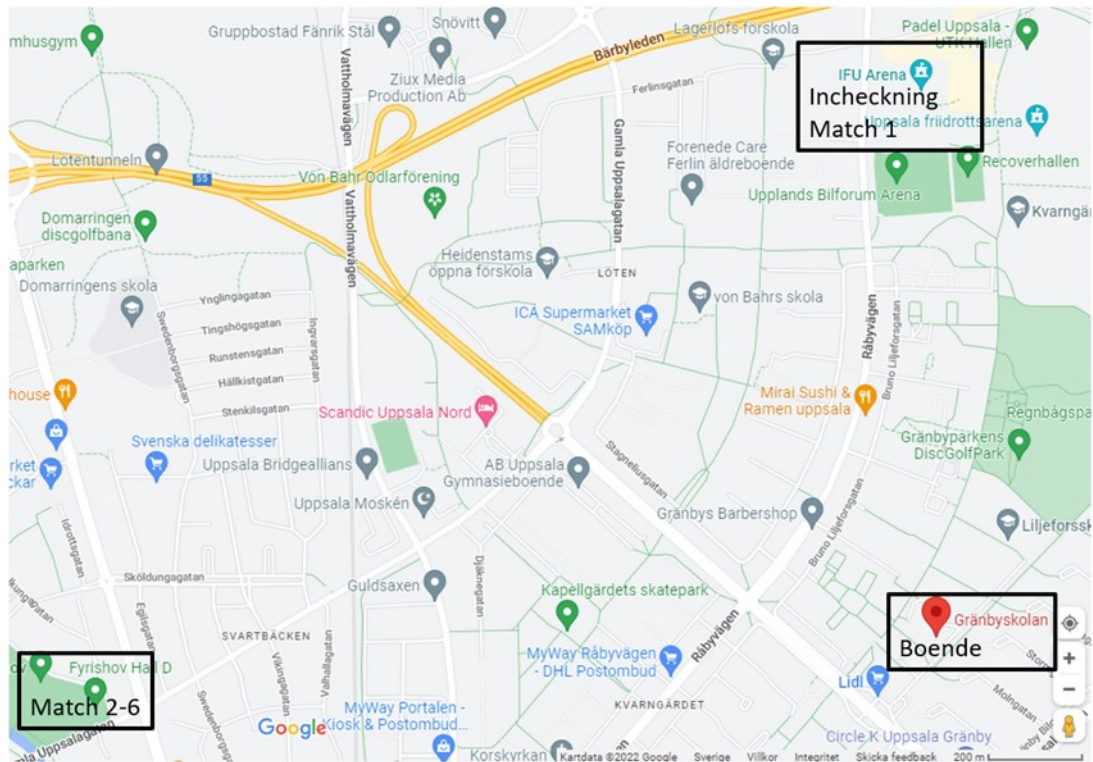
Hemresa till Stockholm 6 januari

Bilansvariga träffas vid IFU Arena och vi omfördelar bagage med sikte på avfärd ca kl 14. Vi tar detta via Whatsapp-tråden och säkerställer att alla har plats i bil.

Spelschema

#	#Match	Datum/Tid	Hemma	Borta	Hall
1	18755	4 jan 19.35	Högalid	Storvreta	IFU Arena B
2	18758	5 jan 09.30	Frötuna	Högalid	Fyrishov hall E
3	18765	5 jan 13.10	Vallentuna	Högalid	Fyrishov hall A
4	18760	5 jan 18:40	Högalid	Hagunda	Fyrishov hall A
5	18771	6 jan 08.45	Högalid	SK Vide	Fyrishov hall F
6	18751	6 jan 11.45	Esport Oilers Tornados	Högalid	Fyrishov hall A

Karta



Kontakt

Under cupen kan du nå oss på följande nummer alternativt via whatsapp:

Benny Fillman	073-438 4555	
Carl Palmblad	070-796 3098	
Fredric Backnert	070-332 0036	
Fredrik Johansson	070-422 4609	
Oskar Norin	073-503 1895	