P-11 Högalid IF Innebandy

Vi ska delta på Storvreta-cupen i Uppsala 2023. **All information kring boende, spelschema kommer först i mitten av december.**

För att underlätta deltagandet på cupen har vi sammanställt kort information om:

* Information om cupen
* Resan till och från Uppsala
* Boende
* Kost
* Spelschema
* Kontaktuppgifter
* Frågor

# 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>

# Packlista:

## 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.
* Överdragströja och överdragsbyxor tex träningsoverallen.
* Väska för att packa spelgrejer i
* 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 fins alltså risk att vi inte får plats i klassrummet om vi har för breda madrasser).
* 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. 2 par av varje
* ”Vanliga kläder”
* Inneskor/strumpor
* 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.

## 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.

## Mobiltelefon & annan elektronik

Det är okej att ha mobiltelefon med sig. 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.
* 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.
* Vi kommer att ha frukt, yoghurt och riskakor i klassrummet där vi sover.
* Det blir fräschare i klassrummet om alla tar av sig ytterskorna vid dörren. Ta gärna med inneskor.
* Passa de gemensamma tiderna.

# Reseplanering

Läggs in när info om matcher, boende kommer

# Spelschema

Läggs in när info om matcher, boende kommer

# Kartor

Läggs in när info om matcher, boende kommer

# Övrigt

Mer info, spelprogram och kartor finns att hitta på <http://www.storvretacupen.se/>

Matcherna kommer också att finnas att följa på XXXX

# Kontakt

Under cupen kan du nå oss på följande nummer:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Benny Fillman | 073 – 438 4555 | Lagets Whatsapp-grupp |
| Carl Palmblad |  |
| Fredric Backnert |  |
| Fredrik Johansson |  |
| Oskar Norin |  |

# 