

## P-11 Högalid IF Innebandy

Vi ska delta på Örebro-cupen i Örebro 2024. För att underlätta deltagandet på cupen har vi sammanställt kort information om:

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

### Information Örebrocupen 2024

Vi spelar i klassen 2011/2012 och är ett av 32 lag. Alla lag är garanterade slutspel (beskrivs längre ner) och vi kommer minst att spela 4 matcher utspritt över 12-14 april.

All information om spelschema mm finns på: [Turneringsinformation \(cups.nu\)](#).

Alla matcher kommer att sändas live genom Solid Sport:  
<https://solidsport.com/orebrocupen>

Ni kan följa matchens händelser live genom att följa oss via denna länk. Klicka på vår match och ni kan skicka peppande kommentarer innan och under matchen. [Örebrocupen Innebandy 2024 - Results 2024 \(cups.nu\)](#)

Och det hade ju också fantastiskt om vi kunde ha ett bra läktarstöd på plats, så känn er hjärtligt välkomna.

### Truppen

Vi mönstrar en stark uppställning och nästa hela truppen är med under Örebrocupen.

3. William Andersson Hellsén. 41. Ingmar Snell. 42. Harry Norin. 43. Olle Tillander. 44. John Jakobsson. 46. Vincent Eskarous. 47. Ivar Malmström. 49. Filip Brodén. 50. Hugo Palmblad. 51. Wilhelm Hörnfeldt Ekstrand. 52. Wilmer Backnert. 53. Henry Nilsson. 54. Isac Avre-Carlsson. 56. Tom-Harry Österman. 99. Joel Fillman.

# 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) men EJ något som innehåller nötter.
- Särskilda skydd/inlägg/medicin om du använder det

### För boendet:

- 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). 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 (rutiga pyjamasbyxor brukar vara ett populärt ”hänga i korridoren”-plagg)
- Kalsonger, strumpor. Minst 2 par av varje
- ”Vanliga kläder”
- Inneskor
- Plastpåse att lägga smutskläder i
- 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 och EJ något med nötter
- 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 förmodligen att bli en "tidspressad" utcheckning - så packa gärna enkelt.

Vi kommer att hålla med vatten och frukt på rummet.

### **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. Ledarna tar med ett antal grenuttag.

### **Förhållningsregler:**

För att det ska bli en rolig cup, där gemenskap, teamanda och spelglädje 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:**

Vi kommer att på Rostaskolan: Otto E Andersens gata 7, 703 44 Örebro.

Google maps: [59°16'24.7"N 15°11'05.6"E](https://www.google.com/maps/place/59%2C16%2C24.7%2C15%2C11%2C05.6%2C0E/@59.2716667,15.1833333,15z) – [Google Maps](#)

## **Måltider:**

Måltider serveras på Rostaskolan.

### TIDER

**Frukost** 06.15-09.00

**Lunch** Lördag 10:45-14:15                      Söndag 10:45-14:00

**Middag** Fredag 18:30-21:00                      Lördag 17:30-21:00

## **Cupmeny**

Datum	Lunch	Middag
Fre 12 apr	Ingår inte	-Korvstroganoff med ris
Lör 13 apr	-Köttfärssås med spaghetti	-Kycklingryta med ris
Sön 14 apr	-Köttbullar med pasta	Ingår inte. Om vi går vidare i slutspelet så löser vi det på plats.
Till varje måltid ingår sallad , kaffe och vatten		

## **Preliminärt "dag-för-dag"-schema**

### 12 april

#### **Resan till Örebro och samling**

Vi tar samåkning via Whatsapp-gruppen och säkerställer att alla kommer fram.

**Samlingspunkt** sker på Rostaskolan - **18.00**. Passa på att ta lite mellis under em om det var ett tag sedan lunch. När incheckning och inkvartering är klar (vi får tillträde från 18.30) och har bekantat oss med omgivningen så äter vi middag runt kl 19:30-ish. Restid ca 2,5 timme enl google reseplanering(bil).

#### **Match 1: 21:15 Högalid – IBF Borlänge 2**

#### **Rostahallen 2**

Vi tar oss tillbaka till lägret, vilar och laddar upp inför första matchen. Vi tar med oss matchställ och nödvändig utrustning och har första matchen kl 21:15. Det tar ca 5 min att gå mellan skolan och hallen.

### 13 april

Gemensam frukost på skolan (vid 08:20-snåret).

#### **Match 2: 12:45 Högalid – Solfjäderstaden IBK**

#### **Rostahallen 1**

Vi tar lunch ca 11:30. Vi transporterar oss sedan till hallen så att vi är på plats ca 12:20.



### Match 3: 19.00 Högalid – Lillåns IBK

Rostahallen 2

Vi siktar att ta middag ca 17:00. Återvänder för packning av matchutrustning och vila. Vi siktar på att vara i hallen för match senast runt kl 18:30.

### 14 april -Slutspel

Gemensam frukost på skolan.

Spelschemat för slutspelet är beroende på resultatet dagarna innan. Vi får vara lite adaptiva och laga efter läge avseende lunch och matchhall. Vi har tillr

Vi går till åttondelsfinal i antingen A eller B-slutspel och första matchen spelas enligt nedan (beroende på placering i gruppen).

Placering	Matchstart	Hall
1:a	10:30	Rostahallen 1
2:a	10:00	Tegelbruket 1
3:a	08:50	Rostahallen 1
4:a	08:20	Tegelbruket 1

Vinnare står kvar annars hemgång. Finalen i B-slutspelet spelas 17.00 och A-slutspelet 17.30.

### Hemresa till Stockholm 14:e april

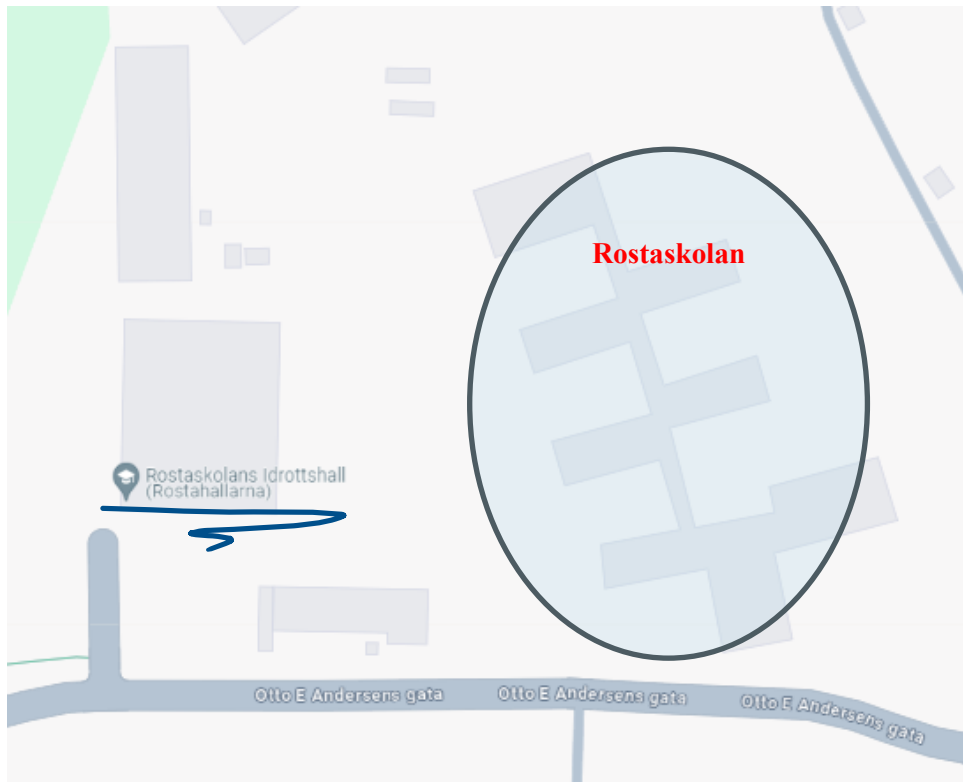
Vi är garanterade att gå vidare till 8-delsmatch. Samtidigt vet vi inte i nuläget när lägret måste brytas. Vi får ta det lite på studs när mer info kommer ut från cup-organisationen. Oavsett har vi gemensam samling efter den sista matchen för att säkerställa att alla spelare har skjuts hem och allas packning är med. Spelarna åker hem i den bil som de kom med om inget annat sägs.

## Spelschema

2x15 min

#	Datum/Tid	Hemma	Borta	Hall
1	12 apr 19.00	Högalid	Borlänge	Rostahallen 2
2	13 apr 12.45	Högalid	Solfjäderstaden	Rostahallen 1
3	13 apr 19.00	Högalid	Lillåns	Rostahallen 2
1/8	14 apr TBC	Högalid	TBC	TBC
1/4	14 april TBC			
1/2	14 april TBC			
Final	14 jan 17:00 /17:30			

# Karta



## Kontakt

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

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