



Mälarenergi-cup i Västerås 14–16 april 2023

Här finns "all information" om Mälarenergi-cup, packlistor, boende, mat, spelschema m.m.

Avresa:

Samling fredag 14 april kl. 14:40 på parkeringen bakom Guide Arena. Bussarna rullar kl. 15:00.

Ankomst Falun:

Det är inte bestämt vilken tid bussarna rullar från Västerås på söndagen. Det beror hur långt våra lag går i slutspelen. Räkna dock med att vi inte är hemma förrän framåt kvällen.

Boende:

Hela laget bor tillsammans i Rudbeckianska skolan. Tillgång till dusch finns i hallarna där vi spelar matcherna. Det kommer finnas minibussar på plats som kör spelare/ledare mellan boende och matcharena. Gångavståndet mellan de olika planerna är inom 1 km så vi kommer kunna gå emellan också om det går fortare än att vänta på bussen.

Mat:

Följande måltider ingår i cupen:

Fredag – Middag

Lördag – Frukost – Lunch – Middag

Söndag – Frukost – Lunch - Middag på vägen hem löser föreningen på Burger King i Avesta

Utöver detta är det bra om spelarna har med sig lite påfyllning mellan matcherna. Undvik energidrycker/läsk, godis/chips och liknande.

Ledare:

Ellen, Emma, Hannele och Pär åker med laget till Västerås. Ellen kommer köra privat bil ner på fredagen. Se nr till oss ledare längst ner i dokumentet. Ledarna är tillgängliga dygnet runt.

Packlista:

- Luftmadrass/liggunderlag. Om luftmadrass, endast madrasser för en person alternativt att två spelare delar på en dubbelmadrass.
- Pump till luftmadrass
- Sovsäck/täcke

- Kudde (bra att ha redan i bussen)
- Sovkläder
- Shorts, strumpor, glasögon, klubba
- Tränings skor
- Vattenflaska
- Rosa supportertröjan om ni beställt denna
- Överdragskläder att värma upp i
- Träningsbyxor och tröja att ta på sig mellan matcherna. Vi duschar efter att sista matchen är klar för dagen.
- Foppatofflor eller liknande att ha mellan matcherna
- Handduk + tvål och schampo
- Laddare till telefon
- Hörlurar för de som vill koppla av lite själva
- Öronproppar (skönt att slippa höra snarkande ledare)
- Ombyte efter dusch, kläder att ha för att hänga med laget på kvällen
- Tandborste, tandkräm + resten av nödvändiga hygienartiklar
- Ev. medicin (Informera ledare om det behövs, Alvedon och Ipren finns i lagets sjukvårdsväska)
- Fickpengar (för ev påfyllnad av mellis och snacks på lördag)
- Gärna en kortlek eller annat spel att spela med kompisar

Regler:

- Håll ihop med era lagkamrater, inga ensamma spelare mellan matcherna
- Undvik att använda mobiltelefon på dagen - umgås med övriga i ditt lag och spelare i andra lag.
- Kl. 21.30 tandborstning
- Kl. 22.00 släcks lyset, dags att sova (såvida ingen sen match spelas)
- Inga nötter på bussen eller där vi sover
- Ingen läsk, snacks, godis på bussen

Tänk på:

- Alvedon, Ipren finns i lagets sjukvårdsväska.
- Bussen stannar inte för matstopp. För hemresan kan man behöva köpa med sig något att äta innan bussen lämnar Västerås.

Spotify-spellista:

Det finns en spellista på spotify (Ibf Falun p-2011), där killarna gärna får lägga till låtar ,så kan vi ha lite musik när vi är på plats i boendet på skolan eller som uppvärmning.
Länk: kommer senare

Föräldrar som stannar hemma:

Mälarenergi-cup publicerar resultatet på sin hemsida.

<https://malarenergicup.vib.se/start>

Matcherna kan ses live via:

https://solidsport.com/malarenergicup/all_access

Föräldrar på plats i Västerås:

Kul att ni åker och kollar på våra matcher och hejar på från läktaren och tillsammans skapar en härlig stämning.

Spelschema för vårt lag, Ibf Falun ungdom & barn (svart):**GRUPP A**

Hemmalag	Bortalag	Tid	Plan
Ibf Falun	Rasbo IK !	Fredag 14/4, 20.00	ABB Arena plan 1
SK Vide 1	Ibf Falun	Lördag 15/4, 11.45	Mälarenergi Arena A
Ibf Falun	Örebro SK ungdom	Lördag 15/4, 16.15	ABB Arena Plan 3
Rönaby IBK 2	Ibf Falun	Lördag 15/4, 20.00	ABB Arena Plan 4

Söndag 16/4 är det slutspel (se mer info på hemsidan kring tider)

/Ellen, Emma, Hannele och Pär

Ellen – 0736266113

Emma – 0738051458

Hannele – 0702552581

Per – 0706200742

Rickard deltar som "distanscoach"