



Storvretacupen

Info om Storvreta Cup 27-29 december 2017

Startpunkt!

Vi kommer inte ha en gemensam samling i Härnösand. Tanken är att varje bil bestämmer tid för avresa efter att vi lastat spelare och packning.

Samling blir på skolan vi ska bo på i Uppsala, **Celsiuskolan** (Björkgatan 8), mellan kl. 10:00 – 10:30. Viktigt att vi försöker hålla den tiden.

Enligt Google maps tar nedresan ca 3,5 - 4 timmar.

Tanken är att vi äter lunch kl. 11:00 på Celsiuskolan, ombytta och klara.

Slutpunkt!

Vi vet inte hur länge vi kommer att spela, det beror ju på hur bra det går.

Men vi måste packa ut ur skolan senast kl. 11:00 den 29/12.

Våra matcher:

Gruppspel:

27/12 kl. 13:20	IBK Härnösand - IBK Lockerud	Fyrishov hall E
27/12 kl. 17:30	FBC Uppsala F02 - IBK Härnösand	IFU Arena B
27/12 kl. 21:40	Töjnan IBK F02 - IBK Härnösand	IFU Arena D
28/12 kl. 18:15	IBK Härnösand - Hagfors if	IFU Arena B

Beroende på placering i gruppen spelar vi sedan:

1/8-delsfinal i A- eller B-slutspelet den 28/12 kl. 20:55, 21:30, 21:35 eller 29/12 kl. 08:50.

Förläggning:

Vi kommer att sova på golv i klassrum i **Celsiuskolan**(Björkgatan 8).

Det är hårt underlag så madrass är ett krav, en uppblåsbar variant är att föredra.

Maxbredd på madrass för att alla ska få plats är 105 cm.

Transport:

Då vi inte bor nära Fyrishov & IFU Arena kommer vi att åka cupbuss till våra matcher.

Uppvärmning inför match:

Då det inte finns tid att värma upp innan match på planen kan vi behöva värma upp utomhus. Därför behöver tjejerna ha med kläder och skor att värma upp med utomhus, t.ex. overall och joggingskor.

Dusch:

Tjejerna duschar i respektive hall efter match. Därför behöver de en mindre väska att ha med ombyte och duschsaker med sig till match.

Mat:

Vi kommer äta frukost, lunch och middag på Celsiusskolan.
Kvällsfikat har våra sova-över-mammor ordnat.
Godis äter vi efter sista matchen för dagen.

Mattider:

Frukost: kl. 06:00–09:30, **Lunch:** kl. 11:00-14:30 (29/12 13:30), **Middag:** kl. 16:00-20:00

Meny:

Frukost

Vi gissar att det finns fil, mjölk, flingor, smör, bröd, pålägg, te och kaffe.

Onsdag 27 december

Lunch: Oxfärsmedaljonger,sås,potatis,lingon & gurka

Middag: Kycklinggryta med cocosgrädde & grönsaker

Torsdag 28 december

Lunch: Korvstroganoff med ris.

Middag: Kycklingfilé,ugnsrostad potatis & dragonsås.

Fredag 29 december

Lunch: Köttbullar,gräddsås,potatis,lingon & gurka

Till samtliga måltider serveras:

Salladsbord/råkost smör hårt bröd samt måltidsdryck/mjölk samt kaffe.

Resultat:

För er som vill följa laget under cupen på hemmaplan kan använda Sportswik-appen.

Finns för både I-produkter och Android.

Ladda ner den och sök reda **IBK Härnösand F02/03**.

Där läggs alla resultat in samt att det är Live-rapportering.

Ni kan även se matcherna på webbsändning live från Fyrishov och IFU Arena.

Erbjudande finns här <https://solidsport.com/storvretacupen>

Det finns även en hemsida med resultatredovisning:

<https://www.profixio.com/matches/storvretacupen-2017-18/k/kl/1070790-f02-flickor-f%C3%B6dd-02>

Kontaktpersoner: (under cupen)

Ledare:

Anders Lundgren 070-233 26 92

Fredrik Lanner 070-666 83 44

Staffan Sjölen 070-621 51 71

Sova -över-mammor:

Annika Boman 072-536 97 07

Ulrika Hägglund 070-622 53 63

Utrustningslista Paradiscupen

(Tänk på att listan inte är komplett, ni kan behöva ta med andra saker också, men det mesta av det viktigaste är med på listan.)

Märk gärna era saker, så är det lättare att hålla reda på dem.

- Innebandyskor, innebandyklubba, glasögon och vattenflaska.
- Matchställ, hemma och borta
- Klubbfordral kan vara bra att ha när vi går/åker till/från match.
- Målvakterna tar med sig HELA utrustningen.
- Overall att användas vid uppvärmning som kan ske utomhus, samt när vi åker cupbusarna.
- Varma kläder inkl. mössa och vantar, riktiga skor. Vi promenerar mellan Skolan och busshållplatsen och åker cupbussen mellan skolan och matcharenorna.
- Ryggsäck eller mindre väska (att bära med sig saker att ha till match som duschgrejer, ombyte, skor, vattenflaska och glasögon)
- Bad- eller Foppatofflor för trötta fötter (att använda mellan matcherna och på skolan)
- Madrass (maxbredd 105 cm så att alla får plats) + pump om madrassen inte är elektrisk
- Sängkläder inklusive örngott, lakan, kudde och täcke
- Toalettartiklar (Kom ihåg tandborste, tandkräm, schampo, duschprylar och hårspännen och snoddar, allt vad tjejerna behöver som inte vi ledare vet...)
- Minst 2 dusch/badhanddukar
- Badkläder och hänglås. Vi kommer ev. besöka Fyrishovsbadet.
- Civila kläder för tiden utanför innebandyplanen och på förläggningen.
- Hörlurar till mobilen, om man vill koppla bort omvärlden en stund. Kan vara skönt när det ska sovas. Laddare till mobilen.
- Fickpengar samt matpengar för matstopp på upp/nedresa.
- **Glatt humör!!!!**

Ledarna kommer ha med sig

- 500 kr i deposition
- Uppvärmningsbollar
- Sjukvårdsväska