



## Information om Högakustenspeleln 6 – 8 april 2018

### Ekonomi:

Kostnaden för cupen per spelare är **850 kr**.

Det täcker cupavgiften, deltagarkort för spelaren samt ledarnas deltagarkort fördelat på spelarna samt frukt och kvällsfika.

Pengarna sätts in på vårt lagkonto: **kontonr: 9024.62.623.72** (Länsförsäkringar bank).

**Meddelande:** dotterns namn

### Sova-över-mammor:

Vi kommer inte att ha sova-över-mammor på denna cup utan vi har ledare som sover i ett rum i anslutning till tjejernas klassrum.

### 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.

Behöver er dotter skjuts så löser vi det i sms-gruppen.

Samling blir på skolan vi ska bo på i Örnsköldsvik, **Nolaskolan** (Viktoriaesplanaden 31), mellan kl. 16:00 – 16:20. Viktigt att vi försöker hålla den tiden.

Planen är att vi bäddar upp, byter om och värmer upp innan vi går till första matchen som vi spelar kl 17:40 i Nolahallen.

### Slutpunkt!

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

Men vi kommer spela minst 2 matcher under söndag och finalen går kl. 15:40, dvs det blir inte senare än så...

Men vi måste packa ut ur skolan senast kl. 14:00 den 8/4, då är det bra om vi har alla bilar på plats.

### Våra matcher:

#### Gruppspel:

<b>6/4 kl. 17:40</b>	IBK Härnösand – Sävar IK	Nolahallen
<b>7/4 kl. 09:30</b>	GK IBS F03 - IBK Härnösand	Skyttis Arena
<b>7/4 kl. 16:30</b>	ÖIB F04 - IBK Härnösand	Sporthallen

Beroende på placering i gruppen, om vi slutar 2:a – 4:a, spelar vi sedan:

1/4-final lördag 7/4 kl. 21:00, sen spelar vi förmodligen även söndag 8/4 kl. 09:30.

Efter det är det helt beroende på resultaten.

### Förläggning:

Vi kommer att sova på golv i klassrum i **Nolaskolan** (Viktoriaesplanaden 31).

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 bor på Nolaskolan är det gångavstånd till Nolaskolan och Sporthallen.  
När vi ska spela på Skyttis Arena kommer vi åka cupbussar.

### **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:**

På fredag serveras det ingen middag och det blir lång tid från att tjejerna åker hemifrån till kvällsfikat. Därför är planen att vi går ut och äter gemensamt på fredag efter matchen.  
Se till att skicka med en middagspeng till tjejerna.

Vi kommer äta frukost, lunch och middag på Nolaskolan.  
Kvällsfikat har ledarna ordnat.  
Godis äter vi efter sista matchen för dagen.

### **Mattider:**

**Frukost:** kl. 06:00–09:00, **Lunch:** kl. 11:00-14:00, **Middag:** kl. 16:00-19:00

### **Meny:**

#### **Frukost**

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

### **Lördag 7 april**

**Lunch:** Korvstroganoff och Ris

**Middag:** Lasagne

### **söndag 8 april**

**Lunch:** Pasta & Kasslergratäng.

### **Resultat:**

För er som vill följa laget under cupen på hemmaplan är det enklast att ha koll på hemsidan med resultatredovisning: <http://www.hogakustenspelen.se/start>

### **Kontaktpersoner: (under cupen)**

#### **Ledare:**

Anders Lundgren 070-233 26 92

Fredrik Lanner 070-666 83 44

Staffan Sjölen 070-621 51 71

# Utrustningslista Högakustenspelen

(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 (blå) och borta (vit)
- 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.
- Rygsäck 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 Paradisbadet.
- 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 middag på fredag.
- **Glatt humör!!!!**

## Ledarna kommer ha med sig

- Uppvärmningsbollar
- Sjukvårdsväska