



Dalecarlia cup, Borlänge – Kuben P04

Lite matnyttig information inför Dalecarlia cup 2017.

Allmän info:

För info om matchtider, kartor mm som berör cupen hänvisar vi till Cupens egen hemsida, <http://www.dalecarliacup.se>.

- Resa till och från Borlänge sker i egen regi, dvs alla hjälps åt att hålla koll på hur vi tar oss dit och hem. **Vi hjälper till med samordning av samåkning.**
- Vi samlas på Kansliet på Kuben Torsdag den 29 juli kl:7.15 för gemensam färd till Borlänge. Vi kommer att bo på en skola som heter Hagagymnasiet. Där kommer vi att inkvartera oss samt äta lunch innan första matchen kl:14.00.
- Vi äter alla måltider tillsammans. Alla äter det som serveras. Vi vill inte att någon köper egen mat, typ hamburgare och pizza, på egen hand. Finns speciella behov så ta upp detta med någon av oss ledare. Vi ansvarar för att alla killar får i sig den energi som behövs.
- Eventuella allergier/behov av specialkost måste meddelas till ledarna.
- Eventuella sjukdomar/mediciner som det är viktigt att vi vet om måste meddelas till oss ledare snarast. Det bästa är att ni pratar med oss om detta så att vi kan reda ut alla ev. frågetecken.
- Det vi vet säker i dag är att vi har gruppsspelsmatcher torsdag, fredag och lördag morgon. Därefter blir det slutspel. Vi har inte spikat aktiviteter däremellan men vi kommer att ha hela dagarna fulla och vi håller ihop hela laget under hela cupen. Vi är tillsammans fram till efter sista matchen på söndag. Finns önskemål om tidigare hemresa måste detta överenskommas med någon av oss ledare.
- Vi kommer att ha en gemensam värdeväska i vilken vi samlar in värdesaker i samband med match (var och en ansvarar för att lämna värdesakerna till oss ledare). Övriga tider måste var och en ansvara för sina egna saker.
- Mattider, samlingstider samt andra hålltider kommer vi överens om med killarna fortlöpande under cupen

Ordningsregler:

- Vi äter alla måltider tillsammans. Alla äter det som serveras. Vi vill inte att någon köper egen mat, typ hamburgare och pizza, på egen hand.
- Vi går gemensamt till/från maten och vi väntar tills alla ätit klart innan vi går därifrån.
- Vi är ETT lag och gör så mycket som möjligt tillsammans. Då det behövs delar vi upp oss så att det passar de olika aktiviteterna.
- Vi lyssnar när ledarna pratar.
- Vi är alla kompisar och hejar på varandra.
- Vi håller ordning på våra saker.
- Vi retas inte och är inte dumma mot lagkamrater, motståndare eller någon annan. Vi visar alltså RESPEKT.
- Vi ifrågasätter aldrig domare och deras beslut.
- Vi passar dom tider som vi kommer överens om.
- Vi vill att spelare, ledare, föräldrar och supportrar uppträder föredömligt och sportsligt. Som vanligt är det vi ledare som coachar laget. Föräldrar och supportrar hejar på och stöttar våra killar både i med- och motgång. Kom ihåg att under dessa dagar representerar vi alla Kubikenborgs IF.
- Torsdag, fredag och lördag kväll kl 21:00 har vi kvällssamling i klassrummet. Kl 22:30 skall det vara släckt och tyst.

Godisförbud:

För att vi inte skall få spelare som har ont i magen då det är matchdagar har vi generellt godis-, läsk- och snacksförbud. Eventuella avsteg från denna regel bestäms av oss ledare. Festis och saft i mindre mängd omfattas ej av detta förbud. Vid minsta tveksamhet är det enklast att killarna pratar med oss ledare.

Vi kommer att dra alla dessa regler för killarna så ni behöver bara förbereda er själva;-)

Lite av tanken med godisförbudet är ju även att killarna ska börja fundera över förberedelser också. Med erfarenhet av äldre ungdomslag har detta varit riktigt bra.

Packlista (OBS! märk upp allt tydligt):

- Luftmadrass/liggunderlag (max 90 cm bred). Respektera då vi bor i ett klassrum.
- Sovsäck eller täcke, sängkläder

- Kudde
- Tandborste, tandkräm, schampo, tvål + övriga toalettartiklar
- Handduk (bra med 2st)
- Fritidskläder/underkläder mm
- Kuben-overall
- Matchtröja, matchbyxor och matchstrumpor.
- Fotbollskor och benskydd. VIKTIGT!
- Målvaktsutrustning (för målvakter)
- Liten ryggsäck alt skopåse att ha grejer i till/från match
- Vattenflaska
- Löparskor (att byta om och promenera i)
- Mobil/mobilladdare (om ni tycker det är nödvändigt, annars kan ni alltid nå killarna via ledarnas mobiler)
- Fickpengar (Vi föreslår 200 kr)

Medföljande ledare:

Jocke Blomqvist	070-5167795
Ulf Krutrök	070-6558837
Rickard Gillgren	070-3893096
Henrik Wilhelm	073-9766489
Robert Nordlund	073-2710151