

Sunne sommarland cup – Sunne 30 juni –2 juli

Vi kommer att samlas för avfärd vid Best Arena fredag 30 juni. Avfärd sker klockan **8:00** (observera ändrad tid från tidigare information) så var på plats senast 07:45 så vi hinner att få in alla tjejer och packning i bilarna.

Vi kommer att åka i flera olika bilar samt en minibuss, så alla får plats :)

När vi anländer till Sunne kommer vi att snabbt få i oss lunch, för att sedan bege oss till våra första matcher.

Vi kommer att meddela vilken tid vi beräknas återvända till Lanna under söndagen. Detta då vi inte vet exakt när beroende på vilket slutspel vi får delta i.

Regler:

- Den viktigaste regeln är vi ska åka dit för att kul.
 - Ingen ska vara själv, vi åker dit som ett lag och umgås som ETT lag.
 - Vi är självklart schyssta mot varandra och peppar både på och utanför plan.
- Mobiltelefon
 - Mobilförbud kommer gälla periodvis under dagarna
 - Främst ska mobilen vara med för att kunna ringa hem och det tillåter vi alltid såklart om/när behovet finns. Men inte för spel, serietittande eller liknande.
 - Vi kommer att samla in dom när vi åker till cupområdet.
 - Behöver ni få kontakt så har vi ledare telefonen igång.
 - Ni hittar våra nummer på laget.se som vanligt.
- När våra aktiviteter är färdiga för dagen får de som vill, möjlighet att varva ner en stund och då kolla igenom sin mobil
- 22:00 ska mobilen läggas undan och vi försöker tillsammans få en god natt sömn. :)
- Prata gärna igenom reglerna med era barn innan de åker i väg på cupen.

Packningslista

För att sova gott:

- Luftmadrass och pump eller liggunderlag, måste vara en enkelbädd inte dubbelmadrass då vi annars inte får plats i våra sovsalar
- Sovsäck eller Täcke/lakan och kudde
- En filt att lägga under madrassen så det inte knarrar så mycket och skulle det vara kallt i är den i stället bra att ha som extra för att hålla värmen.
- Sovkläder
- Öronproppar (kan vara bra att ha)
- Hygienartiklar (ex. tandborste, tandkräm, schampo, balsam, duschkräm, hårborste, hårband, samt ev. mediciner).

För att spela fotboll:

Då det kan vara både regnigt och kallt är det bra om tjejerna har med sig dubbel uppsättning match och träningskläder så som shorts och strumpor m.m., samt varma kläder till när vi inte spelar.

- Svarta shorts och röda fotbollsstrumpor
- Benskydd och fotbollsskor
- Matchtröjor både rödsvart och blå
- Lagoveraller
- Regn- eller skaljacka
- Ryggsäck eller liknande (för att ta med sig fotbollsskor/ombytest skor m.m. till och från match)
- Handduk
- Vattenflaskor

När vi inte spelar match:

- Badkläder till sommarlandet
- En uppsättning vanliga kläder som torrt ombyte
- Vanliga skor
- Underkläder
- Plastpåse för smutsvätt
- Fickpengar, alla måltider ingår så är enbart för mindre kiosköp.
- Ledarna kommer ha en ryggsäck att samla alla värdesaker i när vi spelar match. (pengar, mobil)
- Märk gärna kläder och ägodelar så är det lättare att hålla ordning på grejorna i klassrummet där ni bor.

Energi:

- Ta gärna med lite godis eller snacks till kvällarna, men utgå från rimlig mängd.
- Skicka gärna med något enklare bra mellis att äta mellan matcherna, ex riskakor, frukt el dylikt.
- Då vi har allergi i laget är det viktigt att inget godis eller snacks får innehålla jordnötter!!!