

## Mc Donalds cup – Västerås 15–17 oktober

Nu är det äntligen dags att få åka på en riktig cup :)  
Detta blir också vår avslutning på utomhussäsongen.

För att våra tjejer ska få en så bra helg som möjligt, har vi här sammanställt vad som gäller med tider, packning, regler och mat.

Vi kommer att samlas för avfärd vid Best Arena fredag 15 oktober klockan 17:00  
Vi kommer att åka i 7 bilar till Västerås, där vi äter kvällsmat och checkar in i vår skolsal för övernattnig. Vi ledare har i förväg bestämt vilka som åker tillsammans och i vilken bil.

Vi kommer att spela 5 matcher under helgen, där vi blandar runt lagen utifrån varje match.

### Spelschema

Datum	Tid	Lag 1		Lag 2	Plan
Lör 2021-10-16	09:40	Lekebergs IF	-	Skultuna IS	Ringvallen 6
Lör 2021-10-16	13:30	Västanfors IF FK Svart	-	Lekebergs IF	Ringvallen 3
Lör 2021-10-16	15:10	Eskilstuna United DFF:F11	-	Lekebergs IF	Ringvallen 4
Sön 2021-10-17	09:50	Lekebergs IF	-	Kvarnsvedens IK Röd	Ringvallen 2
Sön 2021-10-17	11:30	Lekebergs IF	-	IK Oden	Ringvallen 3

*Matcherna spelas på - Ringvallen IP, Bangatan 2, 722 26 Västerås*

Vi spelar sista matchen 11:30 på söndagen

Efter matchen kommer vi byta om, äta lunch och sen packa in oss i bilarna för hemförd.

Vi planera att vara hemma i Lanna runt 16:00 men kan bli både lite tidigare och senare. Vi skriver i sms-tråden när vi lämnar Västerås så att ni kan planera för upphämtning av era barn.

## Mat

I cupavgiften ingår frukost och lunch för båda dagarna.

### Lördag

- Frukost: Mjölk, choklad, kaffe, té, filmjölk, flingor, hårt & mjukt bröd, ägg, smör och pålägg.
- Lunch: Korvstroganoff med ris (100% nötkött). Mjölk, måltidsdryck, kaffe, té, bröd och smör.

### Söndag

- Frukost: Mjölk, choklad, kaffe, té, filmjölk, flingor, hårt & mjukt bröd, ägg, smör och pålägg.
- Lunch: Köttbullar med pasta. Mjölk, måltidsdryck, kaffe, té, bröd och smör.

På fredag samt lördag kväll kommer vi att äta tillsammans på restaurang, ett av målen blir väl troligtvis McDonalds då man sponsrar cupen med gratis mål till alla spelare.

- Ta gärna med lite godis eller snacks till kvällarna, men utgå från rimlig mängd. Förslagsvis godis/snacks för ca 50 kr. Och en dricka per kväll.
- 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!!!

## 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 ledare kommer att bestämma vilka barn som åker i vilken bil.
  - Vi ledare delar upp lagen för match, lekar och tävlingar.
  - Vi är självklart schyssta mot varandra och peppar både på och utanför plan.
- Mobiltelefon
  - Mobilförbud kommer gälla under dagarna (Lördag 9:00 – 21:00)
  - 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 iväg 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
- En filt att lägga under madrassen så det inte gnekar så mycket och skulle det vara kallt i klassrummet är den i stället bra att ha som extra för att hålla värmen.
- Kudde och Gosedjur
- 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.

- Fotbollsstrumpor röda
- Benskydd
- Fotbollsskor
- Shorts - svarta.
- Matchtröja
- Underställ (kan bli kallt)
- Lagoverallen
- Mössa och vantar
- Regnjacka+ Byxor
- Axelväska, ryggsäck eller liknande (för att ta med sig fotbollsskor/ombytesskor m.m. till och från match)
- Handduk
- Vattenflaska

### När vi inte spelar match:

- 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.