

Information Vänerns pärla, Mariestad 8-9 oktober

[2022-10-03]

Allmän information

- Enligt tidigare information så kommer det tas ut en avgift på 350:- per deltagare, som ska swishas till vår kassör Helena Cronholm på 0730765932 senast på fredag 7/10. Lagkassan står därmed för majoriteten av kostnaderna för cupen: lagavgifter, snacks, övernattnig, 1 frukost, 2 luncher och 1 middag för alla deltagare.
- Vi hoppas att de nya matchställen kommer att hinna komma, annars behöver killarna ta med sin gamla matchtröja och svarta shorts.
- Träningshallen som används på lördagens träningar ligger i Unicaskolan (Drottning Kristinas väg 1), ca 10 minuters promenad från huvudanläggningen NOVAB arena.
- Övernattning sker i skolsal på Vadsbogymnasiet, precis bredvid NOVAB arena.
- Alla hallar som killarna spelar i på söndagens cup ligger i NOVAB arena (Drottning Kristinas väg 50)
- Mobiltelefoner kommer att samlas in innan första träningen börjar och återfås på kvällen.
- Snacks och godis till lördag kväll kommer att ordnas av laget så att alla får samma - meddela ev. allergier så snart som möjligt!
- Totalt nötförbud gäller i samtliga lokaler under helgen.
- Matcherna spelas 2x12 minuter rullande tid, 3 minuters paus mellan halvlekarna.
- Cupens hemsida där all info finns: <https://vanernsparlacup.cups.nu/>

Schema Lördag 8 oktober: Träning- och Teambuildning

07.45: Avresa från Göteborg

10.20: Samling utanför Unicaskolan, insamling mobiler

10.30 - 11.30: Träning Unicaskolan

12.30: Lunch skolrestaurang Tuva (Drottning Kristinas väg 50)

12.55: Ev titta på Mölndal IBF 06/07 - IBK Lockerud, ICA-hallen

13.30 - 15.15: Packa upp saker i skolsal (Vadsbogymnasiet) och chilla.

15.30 - 16.30: Träning Unicaskolan (Drottning Kristinas väg 1)

Dusch efter träningen

16.45: Ev titta på Mölndal IBF 06/07s sista cupmatch

18.00: Middag NOVAB Arena, vid Calles Café.

~19-20: Lagaktivitet

~20-21: Filmmys & snacks

22.00: Godnatt, ljuset släcks och det ska vara tyst

Schema Söndag 9 oktober: Cup

Efter gruppspellet kommer lagen att spela 2 slutspelsmatcher där man möter 2 av de lagen som fått samma placering i sin respektive grupp. Beroende på placering kommer slutspelsmatch 1 att börja 15.45 eller 16.15 och slutspelsmatch 2 17.45 eller 18.15.

Båda lagen:

6.45: Väckning

7.00-7.30: Frukost

19.00: Avresa mot Göteborg, ankomst ~21.30

Möln dal IBF Röd, Grupp A

- 07.55: Samling UW-Elasthallen
- 08.15: Match IBK Lockerud Mariestad - Möln dal IBF Röd
- 09:00: Packa ihop och checka ut från skolsalen
- 09:55: Samling LF-hallen
- 10:15: Möln dal IBF Röd - Karlstad IBF Central, LF-hallen
- 11.00: Lunch skolrestaurang Tuva
- 11.55: Samling UW-Elasthallen
- 12:15 Stenungsund IBK - Möln dal IBF Röd, UW-Elasthallen
- 15.45/16.15: Slutspelsmatch 1
- 17.45/18.15: Slutspelsmatch 2

Möln dal IBF Svart, Grupp B

- 08.15: Samling Tunahallen
- 08:45: Karlstad IBF Öst - Möln dal IBF Svart, Tunahallen
- 09.30: Packa ihop och checka ut från skolsalen
- 10.15: Samling LF-hallen
- 10:45 Möln dal IBF Svart - Vara IBK, LF-hallen
- 11.20: Lunch skolrestaurang Tuva
- 12.15: Samling Tunahallen
- 12:45 Möln dal IBF Svart - Skoghalls IBK Röd, Tunahallen
- 15.45/16.15: Slutspelsmatch 1
- 17.45/18.15: Slutspelsmatch 2

Packlista

- Matchtröja och svarta shorts. Matchstrumpor om så önskas.
- Inomhusskor (för match)
- Klubba
- Vattenflaska
- Innebandyglasögon
- Ryggsäck/väska
- Träningsoverall, joggingskor
- Rena ombyten: underkläder, strumpor, t-shirt mm
- Jacka
- Pyjamas
- Pannband, hårsnoddar och hårborste om så önskas.
- Handduk
- Luftmadrass/liggunderlag (helst inte för bred)
- Kudde + sovsäck eller sovtäcke, lakan
- Toalettartiklar inkl shampoo/dushcremé & ev. personliga mediciner
- Ev. mellanmål
- Fickpengar
- Mobil/laddare/hörlurar
- Innetofflor
- Gott humör!

