2016

Gothia cup 17-23 juli.





**MIK**

**Damjuniorer**

Hej tjejer!

Nu är det snart dags att åka till Göteborg.

Tåg till Göteborg (nr 99823) Vagn 5. Vi reser i röd pikétröja och puma overalls byxor.

**Samling: Stockholms Central söndagen den 17/7 kl. 12.45**

Avgångstid frånStockholms Central : söndagen den 17/7 kl. 13.30

Avgångstid Södertälje Syd söndagen den 17/7 kl. 13.50

Ankomsttid till Göteborg: söndagen den 17/7 kl. 17.10

Tåg till Stockholm (nr 99820)

Avgångstid från Göteborg: lördagen den 23/7 kl. 18.05

Ankomsttid till Södertälje Syd: lördagen den 23/7 kl. 22.00

Ankomsttid till Stockholms C: lördagen den 23/7 kl. 22.22

### Budget

Totalt 4.200 SEK per person.

### Betalning

Kostnad totalt 4.200 SEK

Betalning önskar vi snarast till konto i Handelsbanken.

Clearing nr: 6168

Konto nr: 877 889 538.

Kontoinnehavare Jorma Kekki

(Uppge namn på resenären)

Vill ni använda era spelarkontopengar meddela Jorma det på mejl: j.kekki@telia.com

Mat

**Till resan ner ska samtliga ha med sig måltidsmatsäck.**

Vi får frukost på vandrarhemmet.

Lunch och middag äter vi på vår skola som ligger nära där vi bor. Detta serveras från 18/7 till lunch 23/7 under hela vår vistelse i Göteborg. Det är viktigt att alla äter det som serveras, gillar man inte det som serveras får man äta t.ex. potatis, grönsaker, macka och mjölk.

Inför hemresan så handlar vi med oss något att äta på tåget eftersom det inte finns något att köpa ombord.

**OBS! Alla spelare måste dricka vätskeersättning varje morgon och kväll, samt efter match.**

Ingår i resan

Mat på skolan från lunch 17/7 till och med lunch 23/7

Boende

Transporter i Göteborg

Inträde till invigningen av Gothia cup

Ett inträde till Liseberg 1 dag

Ingår inte i resan

Middagsmatsäck och dryck för tågresan till och från Göteborg (**det finns ingenting att köpa på tåget**)

Fickpengar,

Aktiviteter tex. åkband Liseberg.

Sänggranne

Spelarrådet ger förslag på rumsindelning vi har 4 stycken 8 bäddsrum på vandrarhemmet.

Fickpengar

Dessa ansvarar tjejerna själva för under resan.

Liseberg

Ett inträde ingår i avgiften till Gothia cup. Åkband (440 SEK) betalar var och en för själva. Vilken dag vi åker dit beror lite på väder och matchtider.

Invigning av Gothia cup

Måndagen 18/7 kl. 20.00-22.00

**Regler**

* Uppträdande

Alla som åker till Gothia cup åker dit som representanter för Mälarhöjdens IK. Vi måste alla ta ansvar för att uppträda på ett trevligt sätt mot varandra i laget, mot övriga som åker med och alla andra som vi möter i Göteborg.

Om man har några synpunkter på matcherna så tar man det med någon av tränarna.

* Mobiltelefoner

Tränaren (Micke) bestämmer vad som gäller under dagtid.

Samtliga spelares mobiler ska stängas av 23.00.

* Enhetlig klädsel

Vi kommer att representera laget genom att ha enhetlig klädsel då tränarna ber oss om det.

* Godis, läsk, chips mm

Det är godis och läskförbud under turneringen. Det är bara tränarna som kan bevilja undantag från den regeln.

**Boende**

Vi bor på Göteborgs Vandrarhem

Adress: Mölndalsvägen 23, 412 63 Göteborg Tel: +46 031-40 10 50

**Kommunikationer:**

Promenaden till busstationen tar 2 min till och från vandrarhemmet.

**Station:** **Getebergsäng**

Vi som åker med

Spelare

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alicia Stiernström (00) | Elsa Lindeberg (00)  | Nina Alzuhn (00)  |
| Anja Wickell (01) | Elsa Winald Steinbock (00)  | Nova Höög (00)  |
| Anna Raunio (00) | Emma Westman (01)  | Rebecca Spliehs Offnegårdh (00)  |
| Carolina Kekki (00)  | Felicia Nilsson (02) supporter | Sara Düsing (00)  |
| Caroline Pires Hagman (00) | Felicia Schneider (02) | Sofia Gustafsson (02) |
| Clara Berg (00)  | Freja Öhman (00) | Tuva Söderberg (00) |
| Clara Mårtén (02) | Julia Widestrand (00) | Vilma Schuster (01) |
| Elin Wickell (02)  | Kate Björk Öhrfelt (00)  | Vilma Simonius (00) |
| Elize Wahlund (02) | Lea (02) | Violett Fouroutan (02) |
| Ella Ekström Gustafsson (02)  | Moa Berg (00) |  |

Tränare

Michael: +46 723 30 60 01

Marcus: +46 707 34 73 79

Svante: +46 703 79 33 40

**Assisterande tränare**

Lena: +46 709 50 89 28

Idrotts/skadeansvarig

Charlott: +46 708 29 52 12

Boendeansvarig

Linda: +46 709 79 03 70

linda.berg@tieto.com

Packlista

**Märk alla kläder och handdukar! Tänk på att packa smart, i 1 väska. Ta med fotbollsryggsäck. Alla måste kunna bära sin packning själva.**

Fotbollsutrustning

Fotbollsväska, fotbollsryggsäck

Röd överdragströja MIK

Röd pikétröja

Röd matchtröja

Svart matchtröja

Svart kortärmad träningströja

Svarta matchshorts

Svarta långa MIK träningsbyxor

Sport BH

Fotbollsstrumpor svarta, flera par

Fotbollsstrumpor röda, flera par

Fotbollsskor

Benskydd

Tejp om du använder det (röd och svart)

Målvaktskläder för Moa och Carro (tröja, byxor, handskar, keps)

Specialtejp, så det räcker för hela turneringen. (Laget har bara akut material.)

Vattenflaska

Övrig packning

Tvättåse för smutstvätt som går att tvätta med kläderna i under turneringen.

Lakan

Nattkläder

Underkläder (flera att byta med)

Handdukar 2 st (för dusch och bad)

Badkläder

Ombyte (sköna kläder)

Shorts

Foppa tofflor eller liknande (ej flipflopp, du kan få skavsår mellan tårna)

Varm tröja

Regnkläder

Keps

Toalettartiklar (tvål, schampo, tandkräm, tandborste, solkräm, hårborste, hårsnoddar, deodorant, bindor, mm.)

Vätskeersättning i den smak du tycker om (så att det räcker till hela resan).

Ev. medicin (denna ska skrivas in på kontaktkortet så att boendeansvarig vet).

Något att läsa

Spel

Penna och papper

Mobil och laddare

Plånbok med fickpengar

**Pass eller ID kort för ålderskontroll!**

Kontaktkort MIK Damjuniorer

Spelarens namn \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Personnummer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mobil \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mejladress \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vårdnadshavare Vårdnadshavare**

Namn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Namn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adress:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Adress:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon hem\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Telefon hem\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mobil\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mobil\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefon dag\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Telefon dag\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mejladress\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mejladress\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Annan närstående att ringa om vårdnadshavare inte går att nå:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Allergier/Mediciner;** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Stelkrampsvaccination, år:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Simkunnighet (antal meter): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**