SDF-SM F16

Hej

Nu är det snart dags för avresa till Nyköping/Oxelösund.

Vi åker i minibussar som körs av ledarna. Packa i mjuk väska. Täcke och kudde får man låna.

Overaller, matchshorts, extrastrumpor och matchkläder till de som inte fått delas ut vid Idrottens hus eller på plats.

Skriv gärna ut packlista + tidsschema eller spara ner det på mobilen.

Ta med den påskrivna fotoblanketten och lämna till Marcus.

**Kläder och väskor ni har med er på resan skall inte ha klubbmärken.**

Officiell länk SDF-SM:

[www.sdfsm2021.se](http://www.sdfsm2021.se)

Man kan också följa laget i Innebandyappen.

Länk till boendet:

[www.campox.se](http://www.campox.se)

Har ni frågor kontakta

Martin 0702092249

Marcus 0706110830

Tidsschema

Hålltider för hela resan

Vi kommer försöka heja på killarna så ofta vi kan.

Sista dagens tider beror på resultaten i gruppspelet.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag | Tid + plats | Övrigt |
| Fredag | 15.15 Idrottens hus | Samling, packning skall med |
|  | 15.30 avfärd Idrottens hus |  |
|  | 17.30 – 18.00 Incheckning och middag Rosvallahallarna |  |
|  | Vi åker till Campox, Oxelösund |  |
|  | 19,00 Lugn träning |  |
|  | 22.00 Läggdags |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag | Tid + plats | Övrigt |
| Lördag | 07.00 Väckning och frukost |  |
|  | 08.00 Matchgenomgång |  |
|  | 08.30 Inpackning och avfärd |  |
|  | 10.00 Match Rosvalla B-hall |  |
|  | 11.30 Stockholm – Örebro P16 Rosvalla B-hall | Vi hejar på grabbarna! |
|  | 13.00 Lunch |  |
|  | Egentid på boendet eller kolla på matcher |  |
|  | 18.00 Infoträff U19 landslaget |  |
|  | Middag efter infoträff |  |
|  | Roliga aktiviteter |  |
|  | Yoga/stretching |  |
|  | 22.00 Läggdags |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag | Tid + plats | Övrigt |
| Söndag | 07.00 Väckning och frukost |  |
|  | 08.00 Matchgenomgång | Killarna spelar kl 09.00 |
|  | 08.30 Inpackning och avfärd |  |
|  | 09.20 Fotografering Rosvalla |  |
|  | 10.30 Match Rosvalla B-hall |  |
|  | 13.00 Lunch |  |
|  | ”Egen tid” Titta på matcher, åka tillbaka, vila | Killarna spelar 15.00 Rosvalla Multihall |
|  | 15.30 Matchgenomgång |  |
|  | 16.30 Match Blekinge |  |
|  | Middag |  |
|  | Yoga/stretching |  |
|  | Roliga aktiviteter |  |
|  | 23.00 Läggdags |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Dag | Tid + plats | Övrigt |
| Måndag | 09.00 Väckning + frukost | Killarna spelar kl 09.00 |
|  | 10.00 Matchgenomgång |  |
|  | 10.30 Inpackning och avfärd |  |
|  | 12.00 Match Södermanland Rosvalla Arena |  |
|  | Lunch |  |
|  | ”Egen tid” Titta på matcher, åka tillbaka, vila |  |
|  |  |  |
|  | 18.30 Match |  |
|  | Matchgenomgång |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | 22.00 Läggdags |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dag | Tid + plats Tider beror på resultaten dagen innan | Övrigt |
| Tisdag | Väckning och frukost |  |
|  | Matchgenomgång |  |
|  | Match |  |
|  | Lunch |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Hemresa |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Packlista - packa i mjuk väska

• Overall – ÖLIBF (om ni har fått)

• Skyddsglasögon (valfritt)

• Klubbor, gärna två stycken

• Innebandyskor gärna ett par extra

• Vattenflaska med namn på

• Uteskor för uppvärmning

• Jacka, mössa & handskar för uppvärmning ute

• Träningskläder till träningen **Inga klubbmärken på!**

• Målvakterna tar med utrustning till match & träning (har ni utan klubbmärken är det bra)

• **Påskriven** fotoblankett!

Övrigt som kan vara bra men allt är inte ett måste för alla kanske

• Örngott, Påslakan, lakan, kudde

• Hygienartiklar, kläder, handduk, tofflor, spel, sovkläder

• Yogamatta om du har annars ber du om att få låna (Martin)

• Laddare

• Hörlurar

• Mediciner

• Tofsar

• Hårnålar

• Borste

• Hårspray

• Galgar

• Resorb kan vara bra

• Fickpengar

• lite mellanmål som tex frukt, bars.

• hårtorkar (prata ihop er)

• öronproppar

Ta inte med nötter då det är med nötallergiker!

Meny: Frukost varje morgon Ägg & Bacon, Yoghurt, Flingor, Smör, Bröd, Ost, Skinka, Gurka, Juice, Kaffe, Te

Fredag den 29 oktober Middag: Ugnsbakad falukorv med potatismos

Lördag den 30 oktober

Lunch: Kyckling med ris och soltorkad tomatsås

Middag: Hamburgerbuffé med trevliga tillbehör och såser

Söndag den 31 oktober

Lunch: Pasta Farafelle med rostad paprika, rökt skinka och ost

Middag: Nattbakad karré med rostad potatis och dragonsås

Måndag den 1 november

Lunch: Ostgratinerad kassler med persilje- och citronvänd bulgur och raita Middag: Köttbullar med stekt potatis, lingon och gräddsås

Tisdag den 2 november

Lunch: Pasta Penne med kyckling, tomat och basilika

I lunch och middag ingår alltid 3-4 sorters sallad, knäckebröd, smör, måltidsdryck och kaffe/te

Tider: Frukost serveras på vårt boende.

Lunch serveras mellan kl 11:00-14:00 Middag serveras mellan kl 17:00-20:00

Lunch och middag serveras på Rosvalla plan 3 i direkt anslutning till de olika hallarna Utöver frukost,lunch och middag.

Det kommer finnas lite enklare mellanmål och kvällsmacka på vårt boende i Oxelösund