



Quality Cup 2019

<p>LOGI</p>	<p>2 nätter (fre-sön). Vi kommer att bo på Quality Hotell Vänersborg</p> <div data-bbox="507 904 1324 1294" data-label="Image"> </div> <p>Rums indelning (med reservation för förändringar): Tränarrum 1: Calle, Jocke Tränarrum 2: Stefan, Anders Spelarrum 1: Edde, Melker, Felix Spelarrum 2: Theo, Gustav Li, Noel Spelarrum 3: Wilhelm K, Zac, Simon Spelarrum 4: William, Ville G, Zeb Spelarrum 5: Alex, Jonas, Gustav S, Noah, Kevin</p>
<p>SCHEMA</p>	<p>Boende, Quality Hotell Vänersborg:</p> <p>FREDAG 15:45: Samling Öjersjövallen 16:00: Resa från Öjersjövallen till hotellet: Från Öjersjö IF till Hotellet (Quality Hotel Vänersborg) (1 timma och 15 minuter, med bil) 17:30: Incheckning på hotellet 18:00: Middag (Tacobuffé) 19:15: Resa från hotellet till första matchen: Från Quality Hotell Vänersborg till Bergstäckten i Trollhättan (10 minuter, med bil) 19:30: Genomgång och uppvärmning 20:15: MATCH: (Bergstäckten Trollhättan). Matchstart kl 20:15 mot Kärra Dragons (2007): 21:15: Resa tillbaka till hotellet efter första matchen: Till Quality Hotell från Bergstäckten i Trollhättan (10 minuter, med bil) 21:45: Möjligt eget kvällsmål. Återkommer om detta 22:30: Gonatt</p>



	<p>LÖRDAG 08:45: Hotellfrukost (yoghurt, flingor, 3 sorters bröd, hårt bröd, skinka, ost, smör, gurka, tomat, ägg, pannkakor, sylt, kaffe, mjölk, juice) 09:30: Matchgenomgång på hotellet 10:15: Promenad till Vänersvallen för match mot Trollhättan BOIS 10:45: Uppvärmning 11:30: MATCH (Vänersvallen Syd) Matchstart kl 11:30 mot Trollhättan BOIS (12 minuter, GÅNG): 12:30: Promenad tillbaka till hotellet 13:15: Lunch (Kycklinggryta med ris) 14:00: Fri aktivitet 15:30: Matchgenomgång 16:00: Avresa Torsbovallen för match mot BK Häcken, Resa från Quality Hotell till Torsbovallen i Trollhättan (15 minuter, med bil) 16:55: MATCH (Torsbovallen Trollhättan), Matchstart 16:55 mot BK Häcken: 18:00: Hemresa till Hotellet, Resa till Quality Hotell från Torsbovallen i Trollhättan (15 minuter, med bil) 19:00: Middag (Lasagne) 20:00: Fri aktivitet 22:00: Gonatt</p> <p>SÖNDAG 08:00: Hotellfrukost (yoghurt, flingor, 3 sorters bröd, hårt bröd, skinka, ost, smör, gurka, tomat, ägg, pannkakor, sylt, kaffe, mjölk, juice) 09:00: Utcheckning ??:?: Slutspel 11:00-14:00 Lunch (köttbullar, sås, kokt potatis och lingonsylt) ??:?? Hemresa</p>
<p>MÅLTIDER</p>	<p>Mattider: Frukost 06:30-09:30 Lunch 11:00-15:00 (söndag 11 – 14:00) Middag 17:00-21:00 (fredag 21:30)</p> <p>Matsedel: Fredag middag: Tacobuffé (nötfärs, tortilla, nachochips, sallad, majs, ananas, tomat, gurka, fefferoni, lök, ost, salsa, gräddfil) Lördag lunch: Kycklinggryta med ris Lördag middag: Lasagne Söndag lunch: köttbullar, sås, kokt potatis och lingonsylt</p> <p>Till alla måltider serveras grönsallad, riven morot, hårt bröd, mjuk limpa och smör. Som dryck serveras vatten, saft eller mjölk. Till frukost serveras yoghurt, flingor, 3 sorters bröd, hårt bröd, skinka, ost, smör, gurka, tomat, ägg, pannkakor, sylt, kaffe, mjölk, juice</p>
<p>GODIS</p>	<p>Inget godis/läsk innan vi ätit middag varje dag (på söndagen gäller att man inte äter godis innan matchen är spelad). Energidryck eller liknande är förbjudet under hela lägret.</p>
<p>MOBILER</p>	<p>Vi kommer då och då samla in mobiler och andra enheter.</p>



ALLERGIER	Ev. förlopp under cupen ansvaras inte av ledare. Var noga med att informera ledarna före avresan. OBS! Inga nötter får förtäras alls under resan. Glöm ej eventuella mediciner (inkl. åksjuketabletter). Specialmat är anmäld för några av killarna (Har ni missat detta? Kontakta Jocke omgående).																																																
SJUKDOM	Ev. sjukdom meddelas direkt till tränarna. För att ev. få någon form av återbetalning krävs läkarintyg. Personer med maginfluensa kan EJ chansa och följa med OBS! 48 timmars besvärshet inom familjen gäller!																																																
SPELARE	<p>Öjersjö IF (tröjnummer inom parentes): Alexander Ljung (1/23) Edwin Bengtsson (3) Felix Nylén (10) Gustav Lindholm (15) Gustav Spalde (7) Noel Massot (26) Jonas Dembski (1/24) Kevin Tajy (2) Ville Gustavsson (22) Melker Löwenbrand (8) Noah Näsholm (20) William Wahl Seglen (5) Theo Candler (12) Wilhelm Kuylenstierna (6) Simon Sjölander (11) Zac Hedström (4) Zeb Barclay (25)</p> <p>Ledare: Calle Bengtsson, Jocke Candler, Stefan Hedström, Anders Sjölander</p>																																																
MATCHER	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="9">Matcher</th> </tr> <tr> <th>Matchnr</th> <th>Klass</th> <th>Grupp</th> <th>Datum</th> <th>Tid</th> <th colspan="2">Lag</th> <th>Konstgrä</th> <th>Resultat</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>136</td> <td>P13</td> <td>Grupp 5</td> <td>Fre 2019-10-04</td> <td>20:15</td> <td>Öjersjö IF</td> <td>-</td> <td>Kärra Dragons FC:2007</td> <td>Bergtäkten</td> <td></td> </tr> <tr> <td>37</td> <td>P13</td> <td>Grupp 5</td> <td>Lör 2019-10-05</td> <td>11:30</td> <td>Trollhättan BOIS</td> <td>-</td> <td>Öjersjö IF</td> <td>Vänersvallen Syd</td> <td></td> </tr> <tr> <td>62</td> <td>P13</td> <td>Grupp 5</td> <td>Lör 2019-10-05</td> <td>16:55</td> <td>BK Häcken:Svart</td> <td>-</td> <td>Öjersjö IF</td> <td>Torsbovallen</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">Följ oss i appen P13 klassen</p>	Matcher									Matchnr	Klass	Grupp	Datum	Tid	Lag		Konstgrä	Resultat	136	P13	Grupp 5	Fre 2019-10-04	20:15	Öjersjö IF	-	Kärra Dragons FC:2007	Bergtäkten		37	P13	Grupp 5	Lör 2019-10-05	11:30	Trollhättan BOIS	-	Öjersjö IF	Vänersvallen Syd		62	P13	Grupp 5	Lör 2019-10-05	16:55	BK Häcken:Svart	-	Öjersjö IF	Torsbovallen	
Matcher																																																	
Matchnr	Klass	Grupp	Datum	Tid	Lag		Konstgrä	Resultat																																									
136	P13	Grupp 5	Fre 2019-10-04	20:15	Öjersjö IF	-	Kärra Dragons FC:2007	Bergtäkten																																									
37	P13	Grupp 5	Lör 2019-10-05	11:30	Trollhättan BOIS	-	Öjersjö IF	Vänersvallen Syd																																									
62	P13	Grupp 5	Lör 2019-10-05	16:55	BK Häcken:Svart	-	Öjersjö IF	Torsbovallen																																									
SAMLING	15:45 fredagen den 4:e oktober vid Öjersjö klubbstuga, för packning av bilar.																																																
AVRESA	16:00 fredagen den 4:e oktober Öjersjövallen																																																



<p>BILPLANERING</p>	<p>Bilar: Jocke, Anders S, X, X X, (Calle antagligen från lördag, sent, efter uttag ur Veteran-SM i padel)</p> <p>Vi kommer behöva hjälp med transport som ni förstår! Vi har 17 spelare och 3\4 ledare som behöver transporteras</p> <p>Fredag Vi kommer behöva hjälp med transport upp till hotellet på fredag och sedan mellan hotellet -> trollhättan och sedan efter matchen, trollhättan -> hotellet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bil 1: Jocke (4 spelare + 1 ledare) • Bil 2: Anders (4 spelare + 1 ledare) • Bil 3: X (3 spelare + 1 ledare) • Bil 4: X (3 spelare) • Bil 5: X (3 spelare) <p>Lördag Vi försöker administrera transport till andra matchen på lördagen på plats. Möjligen har Calle anslutit med 7 säten då (Sannolikt inte).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bil 1: Jocke (4 spelare + 1 ledare) • Bil 2: Anders (4 spelare + 1 ledare) • Bil 3: X (3 spelare + 1 ledare) • Bil 4: X (3 spelare) • Bil 5: X (3 spelare) <p>Söndag Hemresa och kanske till någon match</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bil 1: Jocke (4 spelare + 1 ledare) • Bil 2: Anders (4 spelare + 1 ledare) • Bil 3: Calle (5 spelare + 2 ledare) • Bil 4: X (4 spelare) <p>Löser vi inte skjuts med föräldrabilar, så kommer vi tvingas att hyra minibuss och då tillkommer en självkostnad för detta. Tyvärr är erfarenheten av detta att det är väldigt dyrt. Vi har tittat på detta tidigare och känt att det är på tok för dyrt, men har vi inga alternativ, så är det det som är lösningen.</p> <p>Om någon har någon bra kontakt på att hyra minibuss, mottages detta tacksamt.</p>
<p>ANKOMST</p>	<p>17:15 på fredag i Vänersborg för incheckning på hotellet</p>
<p>HEMRESA</p>	<p>Söndagen den 6:e oktober, Följ oss på appen.</p>
<p>KONTAKT</p>	<p>Tränare: Anders Sjölander: 0703556593 Calle Bengtsson: 0733177110 Jocke Candler: 0707621504 Stefan Hedström: 0732005511</p>



ATT TÄNKA PÅ / PACKKLISTA

- **Namna** alla saker som packas med.
- Packa förhållandevis lätt i mjuka väskor. Vi skall **INTE** vara borta 2 veckor
- Telefonnummer som föräldrar vill bli kontaktade på ifall något händer.
- Packa med en mindre väska som de kan ha vattenflaska och andra grejer till och från träningarna. Kanske tofflor(kan bli blött)/skor att gå i till och från spelplatsen. Tänk på att det kan bli blött i helgen.
- Hygienartiklar, handsprit, solskyddsfaktor, schampoo mm.
- Spelkläder (gärna fler ombyten, om man har):
 - Fotbollsskor
 - Benskydd
 - Benskyddstejp (svårt att spela fotboll med benskydd som fladdrar runt benen)
 - Blå strumpor
 - Blå shorts
 - Träningsoverall
 - Träningskläder för 4 träningspass. (Vi kommer ha tvättmöjligheter) Var väldigt noga med att namna ifall vi tvättar blöta kläder. Omöjligt att sortera upp annars.
 - **MATCHTRÖJA**. Ta med egen. Viktigt med rätt nummer. Tvättad!
- Vattenflaska.
- Någon form av vätskeersättning, typ Resorb eller liknande, om man känner att man har problem med vätskebalansen
- Badkläder, handduk.
- Klädombyten som räcker för helgen. (träning fredag, två lördag, träning + match på söndag)
- Tänk på att äta ganska tätt in på samlingen på fredag. Vi skall träna och inte äta förrän sent på kvällen.