

## Info och packlista Hudik Cup

### Ledare på plats

Anna Bergqvist, 070-2800587  
Mattias Karlsson, 070-3680016  
Anna Johansson, 070-2710192  
Henrik Bäärnhielm, 070-6990516

Lars Ivarsson, 070-3368460  
Fredrik Olsson, 070-2155716

Div Cup-info finns på Hudikcup.com eller i deras app

Föräldrar på plats får gärna skapa en smsgrupp el liknande som vi kan kommunicera via, lägg gärna till oss ledare också.

Prata gärna innan med era barn kring regler och vidden av att ta eget ansvar över sina saker etc dessa dagar. Alla behöver vara goda kamrater för att det ska bli en bra upplevelse. Vår målsättning är att åka på cup ska stärka laget och att vi ska ha roligt tillsammans och spela massor av fotboll. Vi önskar även att ni pratar med barnen om vikten av att äta och dricka tillräckligt, speciellt när man är på cup men även utanför cuper, för att orka. En sportbar el liknande är inte tillräckligt som måltid.

### Avresa

- Samling kl 11:45 vid Furuparken. **OBS Viktigt** att alla respekterar denna tid.
- Bussen avgår kl 12:00
- Resan tar ca 3,5h
- Vi delar buss med F09 samt F13 (vi kommer ha några ledare i bil då alla inte får plats på bussen).
- Det blir inget matstopp på vägen till Hudik. Chauffören vill helst inte att man äter mat på bussen. Vi kommer dock att resa mitt i lunchtid så vi tänker att om alla städar upp efter sig så kan man ha en lättare lunch med sig, t ex en pastasallad el matigare macka, inte ngt kletigt eller gulaschsoppa...

Hemresetid får vi återkomma med då vi åker gemensamt med övriga lag så det beror på när sista matchen spelas.

### Boende / Mat / Transporter

- Vi bor och äter på Björkbergs skolan. En del måltider intas på Bromangymnasiet.
- Kvällsfika hoppas vi att föräldragrupp på plats har möjlighet att hjälpa oss med. Var väldigt uppskattat ifjol.
- En Cupbuss kör mellan skolan där vi bor, äter och spelplanerna. Om vi ser på plats att det är möjligt så promenerar vi till matcherna.
- Beroende på när hemresan kan påbörjas blir det eventuellt behov av matstopp (lunch äter vi innan hemfärd). Men då vi delar buss med andra lag blir det inte hemfärd på söndagen förrän alla lagen är färdiga. Tänk därför på att fickpengar för eventuell mat måste tas med.

## Matsedel

Sallad, smör, hårt bröd, mjölk, måltidsdryck till samtliga måltider.

### Frukost

Består av: Fil, flingor, müsli, bär, ägg, fullkornsbröd, limpa, hårt bröd, smör, ost, skinka, gurka, mjölk, måltidsdryck

### Lunch och middag

Fredag middag: Kyckling/örtgryta m ris

Lördag lunch: Korvstroganoff (kycklingkorv) med ris

Lördag middag: Pasta med köttfärssås

Söndag: Köttbullar med potatissmos, gräddsås, lingonsylt

## Spelregler

En påminnelse om spelregler och hur vi ska förhålla oss till varandra

- Vi är kompis med alla, ingen lämnas ensam. Vi är en grupp.
- Vi hänger tillsammans med laget innan, mellan och efter matcher. Ingen får "sticka iväg" på eget bevåg.
- Vi berömmar och peppar varandra.
- Vi visar respekt för motståndare, domare och varandra.
- Vi vinner tillsammans och vi förlorar tillsammans.
- Vi passar tider.
- På bussen sitter vi stilla på våra platser med bältet fastspänt. Alla behöver respektera chauffören och tänka på ljudvolymen.
- Vi lyssnar när ledarna pratar.
- Vi hjälps åt att ta ansvar för gemensamt material som t.ex. tröjor, bollar, väskor.
- Om barnen tar med värdesaker som tex ipad, mobiler osv så måste de själva ansvara för dessa.
- Vi respekterar att ingen använder telefon efter överenskommet klockslag vid läggdags (22.00 släcker vi och då ska det vara tyst).
- Godis/läskförbud råder under hela cupen tills vi har spelat sista matchen.
- Vi tränare kommer att höra av oss till er föräldrar om erat barn blir sjuk eller inte vill sova med laget. Det är då erat ansvar att se till att barnet blir hämtat om så behövs.

## Förslag på PACKLISTA

- Luftmadrass (max 90 cm bred) -viktigt att detta respekteras så att vi alla ryms i det rum vi tilldelas + pump, eller liggunderlag
- Gärna en liten filt (om det är kallt/ eller kan läggas under madrassen så att den inte gnekar)
- Sovsäck & kudde
- Pyjamas/något att sova i
- Öronproppar om man behöver
- Hygienartiklar (t ex tandborste, tandkräm, borste, schampo, duschcreme, hårsnoddar, hårband, deo, ev. mediciner)
- Solskyddsfaktor och keps (har vi tur tittar solen fram)
- Handduk
- Ryggsäck/gympapåse för att ta med sig duschgrejer mm till och från match
- Plastpåse för ev blöta kläder/skor samt smutstvätt
- Två märkta galgar (praktiskt att hänga upp sina kläder på i klassrummet)
- Opekläder (överdragskläder, om man har)
- Shorts, byxor, t-shirts, fotbollsstrumpor (VITA o gärna flera par)
- Fotbollsskor
- Benskydd + tejp
- Vattenflaska
- Målvaktshandskar (om man har, vi tränare tar med några par)
- Regnkläder
- Badkläder
- Fritidskläder och skor
- Underkläder
- Tofflor (att gå inne och ute med)
- Mobil, laddare och ev lurar
- Fickpengar

Se till så att kläder, skor och övrigt som är möjliga att märka med namn, är märkta!

Lämna gärna smycken hemma (annars ta med ngt att lägga dom i)

### Lagindelning:

Ope Blå
Agnes M
Agnes A
Clara K
Deshira
Gabriella
Lova
Lea
Leia
Melissa
Signe W
Signe S
Stina
Tove EN
Tuva

Ope Vit
Stella
Asta
Ella H
Ines
Meja
Molly
Signe NH
Solomie
Tova B
Towa S
Tove N
Tyra
Ellen H

