

Information inför Örebrocupen

# Hej på er

Nu närmar sig Örebrocupen med stormsteg!

Avresan kommer ske från Viskaforshallen på fredagen den 8/4 **Kl16:00**

Samling: **15:45**

Glöm inte äta en ordentlig måltid innan vi samlas!

Ta gärna med någon frukt ed. som ni kan äta på vägen.

Hemkomst senast söndag kl.**21:30**

# Cupschema gruppspel F00.

**Dag Tid Hemmalag Bortalag Spelplats**

Fredag 21:45 Rydboholms SK IBF Falun U Lillåhallen

Lördag 12:00 IBK Sala Silver Rydboholms SK Adolfsberg

Lördag 18:45 KFUM Örebro Rydboholms SK Idrottshuset 2

Mer info om cupen samt slutspelstider på:

http://www.cumap.org/cup/orebrocupen\_innebandy\_20165262.htm

Väl mött// Ledarna.

# Packlista

1. Matchställ
2. Innebandyskor
3. Innebandyklubba/klubbor (max 2st)
4. En liten extra ryggsäck/väska och packa dina matchprylar i.
5. RSK-overall (om ni har, annars en annan)
6. Hårband/hårsnoddar
7. **Påse med namn på för värdesaker under match.**
8. Underkläder så det räcker att byta efter duschen efter **varje** match. Mao. Min 5 uppsättningar.
9. Hygienartiklar så som tandborste, tandkräm, tvål, schampo, kvinnliga nödvändigheter mm
10. Liggunderlag eller luftmadrass
11. Kudde och sovsäck eller täcke
12. Sovkläder(om man vill ha det)
13. Vardagskläder
14. 2st. galgar
15. Vinnarskalle
16. Handduk 2st, både för bad o dusch!
17. Badkläder
18. Plånbok. Vi ledare tar inte emot lösa pengar för förvaring.
19. Telefonladdare och hörlurar.
20. Eventuella mediciner.
21. Fickpengar
22. Ev. Mössa och vantar då vi kommer att gå en hel del. (Kolla väderprognosen)
23. Ev Varma jackan (kolla väderprognosen)

# ****Pekpinnar inför resan****

Eftersom vi representerar **Rydboholms SK**

Måste vi följa följande.

Lyssna på Ledare och funktionärer, det de säger är ”lag”.

* Bete er disciplinerat, skötsamt.
* Bry er **ej** om, om andra (utomstående) spelare käftar (På och av plan)
* När vi säger att ni måste sova, finns det en tanke bakom.
* Minimera alla användning av deodoranter. Tänk på allergin
* Inga grabbar eller annat löst folk på rummet utan godkännande av lagledningen.
* Håll ihop laget, lämna aldrig en lagkamrat ensam
* Ni ansvarar själva för era grejor, så håll ordning.
* Mobiltelefoner och plånböcker lämnas i ”påsen” till ledarna före match.
* Samtliga mobiler skall vila kvällstid vid sovtid , så ni inte stör kamrater.
* Ingen får äta godis före dagens sista match är spelad.
* Vi strävar efter återhållsamhet med godis under hela turneringen
* **Inga** bilder får läggas upp på sociala medier eller spridas utan att samtliga personer som är med på dem har godkänt det. Detta gäller hela turneringen.

 Ni har ett stort ansvar gentemot laget och föreningen. Så nu visar vi, att vi sköter oss lika bra som vi spelar. Vi far till Örebrocupen och har kul.

Vi skall kämpa tills sista blodsdroppen och hoppas vi spelar 16.30 på söndag

Då går nämligen finalen.



Rydboholms SK

Kontaktlista ledare och medföljande föräldrar

Torbjörn Gyllestål Tel: 031 3234006, 0707 240020

Jonas Daviand Tel: 0739 293666, 0725 291379

Anders Håkansson  Tel: 0725  094249

Tony Jarl  Tel: 0702 241665

Anders Linde Tel: 0768 150138



Rydboholms SK

Kontakt och Informationsblad: Spelare

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

# Personnummer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Tel. hem:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Tel Hem:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Tel egen Mobil: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Tel förälders mobil:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Tel förälders mobil:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Får vi ge Alvedon?:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# EV. Allergier o sjukdomar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Annat viktigt att veta:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Detta bladet vill vi ha tillbaka senast 1/4 och kommer att finnas i ett ex hos varje ledare.