

# Viktig information inför Örebroresan 2019

Vi vill att ni läser denna information och ordningsregler noggrant tillsammans med era barn så alla vet vad som gäller när vi åker. Låt barnen packa sin egen väska så de vet vad de har med sig och var det är packat. Ni vuxna får givetvis vara med att hjälpa till att ta fram saker och övervaka. 😊

Viktigt att kontrollera sovutrustningen, dvs kontrollera sovsäckar o.d. och prov-pumpa luftmadrasser o.d. och låt dem stå med luft över natten så det inte blir några otrevliga överraskningar.

## Packlista:

- Mellis att äta på tåget. (Ev lunch för lördag, se nedan.)
- Cirka 500:- i fickpengar (till en lunch på vägen ner och en middag på vägen hem, som inte inryms i logipaketet, samt mellanmål).  
Ledarna/medföljande försöker hjälpa barnen att handla "bra" mellanmål i matvarubutik nere i Örebro.
- Luftmadrass/Liggunderlag, kudde och sovsäck. (Ta gärna ett dubbel lakan så att det täcker både över och undersida av luftmadrassen. Då låter det avsevärt mycket mindre när man rör sig på natten.)
- Handduk, tvål och tandborste
- Matchtröja (lämnas ut söndagen innan), Träningskläder, Stöckevolley jacka, knäskydd, innegympaskor, vattenflaska, Shorts/tights/hotpants.
- Ombyten och om man vill "Discokläder".
- En ryggsäck/mindre väska att använda för dagpackning på plats i Örebro.
- Telefon om man så önskar. (Ej I-pad eller dator!)
- Frivilligt men väldigt bra att ha: Tofflor/Crocs e.d. att ha mellan matcherna och/eller i boendet.

***OBS!!! Tänk på att alla barn måste orka bära/dra sin egen packning. Packa gärna i en väska med hjul om ni har.***

Cupen är utspridd över hela Örebro. Det kan därför bli en hel del promenerande så ta med bra utesor att gå i. Är vädret ostadigt kan det vara bra att ha regnkläder med sig.

## Reseinformation:

Avresa från Umeå Centralstation kl: 6.13 den 3/5.

**Vi träffas kl: 5.50, viktigt att vara i god tid!**

Under förmiddagen kommer vi att ha några korta aktiviteter vilka vi åtagit oss mot att Umeå Energi sponsrar delar av resan. (Se separat information?)

12.38-13.13: Byte av tåg i Stockholm till tåg 195.

15.03: ankomst till Örebro. Om möjligt incheckning. Ställa in saker i klassrum (beror lite på var vi får bo).

Ca 17.00: Middag (ingår i mat- o logipaketet)

Ca 18.30: Promenad/transport till invigning/landskamp. Finns tid mellan middag och invigning packar vi upp i klassrummet.

Ca 21.00, eller efter matchen: Tillbaka i klassrummet, bädda / förberedelse sängdags

Ca 21.30: Släckning och välbehövlig vila.

Tips på saker som kan vara bra att ha i ett handbagage för att enkelt komma åt på tåget: En liten kudde. En vattenflaska. Ett litet mellanmål och/eller frukt. Spel edyl att fördriva tiden med. En jacka/tröja om man fryser eller vill ha ett täcke då man ska sova. Ev lunch.

**Då det gäller lunch för nerresan är det jätteviktigt att ni ser till att Ert barn kan äta en ordentlig lunch, antingen genom att köpa lunch på tåget eller genom att ni skickar med från Umeå.**

Sista matcherna är klara vid 17-tiden på söndagen och tåget går redan klockan 17.10. Om något lag går långt kommer det därför att bli mycket stressigt. Vi ledare kommer så klart att göra allt vi kan får att alla ska få i sig mat innan vi sätter oss på tåget, men här kommer vi att behöva hjälpas åt föräldrar, barn och ledare.

17.00: Samling vid Örebro station

17.10: Avresa från Örebro

19.45-20.02 Byte av tåg i Gävle

2.14: Ankomst Umeå

### **Ordningsregler:**

- Telefon är okej att ha med sig och använda, dock ej dator eller I-pad. Vi som ledare önskar att resan går i umgängets tecken och därför hoppas vi på sparsamt med tid framför telefonskärmarna. Vid behov kommer vi att be spelarna lägga undan sina telefoner och hoppas alla kan förhålla sig till detta. Behöver ni komma i kontakt med ert barn kan ni göra det via respektive lagledare, se kommande lagindelning.
- Vi påminner om att det inte är okej att fota/filma varandra t.ex. när man sover eller byter om. Det är inte heller okej att publicera bilder/filmer på sociala medier mot någons vilja.
- För att säkerställa bra näringsintag och bra med ork under turneringen har vi valt att begränsa godis, sötsaker och läsk/söta drycker till lördag kväll (disco) och söndag kväll (hemresa).
- Lagledarna och medföljande föräldrar kan hjälpa spelarna med att förvara värdesaker under t.ex. matcher.
- I hallar, matsalar och boende gäller nötförbud. Tänk på allergikerna, packa inte med nötter. Se till att kläder och övrig packning är fria från djurhår.
- Det kommer att fotograferas en del av arrangören för att lägga ut på sociala medier. Meddela någon av oss ledare innan vi åker om ni inte vill att ert barn ska bli fotograferad.

### **Här är en informationslänk om turneringen:**

<https://www.profixio.com/reg/mikasa-challenge-2019/>

---

## Preliminärt program från arrangören

---

### Fredag

- 16:00 Incheckningen öppnar i Idrottshuset
- 19:00 Officiell invigning
- Middag 17-19

### Lördag

- 06:30 Frukost (stänger 9:30)
- 09:00 Matcherna startar
- 11:30 Lunch (stänger 14:30)
- 17:00 Middag (stänger 20:00)
- 18:00 Spelet avslutat för dagen (cirkatid)
- 19:00 Ledaraktivitet i Tegelbruket
- 19:00 Aktivitetskväll i Tegelbruket
- ca. 22:00 Slut på aktivitetskvällen

### Söndag

- 06:30 Frukost (stänger kl 9:30)
- 08:30 Spelet återupptas
- 10:00 Utcheckningen avklarad inkl städavsyn
- 11:30 Lunch (stänger 14:30)
- ca 15:00 Finalspel i Idrottshuset
- 17:00 Sista prisutdelningen