

Select Cup Örebro 13-15/10

Samling

Vi samlas kl 14:00 vid parkeringen framför Fridhemsskolan på fredagen den 13/10, vi räknar med att åka kl 14:10. Tjejerna ska ha ätit ordentlig lunch innan avfärd, på fredagskvällen äter vi mat först efter matchen som spelas kl 19:00. Ta även med egen matsäck att äta före matchen på fredagen (gärna pastasallad eller liknande), vi stannar på vägen och äter matsäcken. Framme i Örebro åker vi direkt till Ekäng IP där vi tar en promenad innan matchstart. Åk gärna i matchkläder, men gympaskor på fötterna. Se också till att packa ombyte och duschgrejer i en separat väska eftersom vi duschar vid arenan innan vi åker till skolan.

Vi åker i tre minibussar till Örebro, samt minst en bil som endast skjutsar packning. Vi räknar med att vi får med oss all packning i våra bilar, men om det är någon som ska till Örebro på fredagen får den gärna vara stand-by för att hjälpa till att skjutsa packning.

Matcher

Det är 8 lag anmälda i vår klass. På fredag och lördag är det gruppspel, 3 matcher. På söndagen spelas A- eller B-slutspel beroende på hur det går i gruppen, [spelschemat finns på cupens hemsida](#). Vi kommer spela våra matcher på olika arenor runtom i Örebro.

Vi är 19 spelare och 5 ledare: Alva A, Ebba, Elin, Ellen, Elna, Emma, Ida, Julia, Klara, Lovisa, Maja, Michelle, Miranda, Nora, Norah, Nova, Sahar, Tuva och Vera samt Anders, Emma, Henrik, Johanna och Malin. Vi spelar 11-11, matcherna är 2 x 25 minuter. Alla spelare som är med spelar alla matcher, ingen behöver stå över en hel match.

Spelschema:

Fredag 19:00	IK Sturehov - Storvreta IK	Ekäng IP
Lördag 13:00	Storvreta IK - Sandvikens AIK	Pettersbergs IP
Lördag 18:00	Storvreta IK - Trosa-Vagnhärad SK	Pettersbergs IP

Mat

Vi äter på samma skola (eller en skola i närheten) där vi sover. På cupens hemsida finns [matsedel för hela helgen](#).

På lördagen planerar vi att äta lunch innan match nr 1. Det går åt mycket energi att vara på cup, därför kommer vi ha med oss mellanmål att äta mellan matcherna. För den som vill ha med sig eget mellanmål, tänk på att ta med något som ger bra med energi för att orka spela fotboll. Eventuellt godis äter man när sista matchen för dagen är spelad.

Boende

Vi bor på Lillån skola men vet inte hur vi kommer sova, vi räknar med att vi får ett klassrum eftersom vi är ett lag. Tre ledare som sover på skolan: Anders, Emma och Henrik. Johanna och Malin är också med under helgen, men på grund av skola kommer Johanna på lördagen.

Mobiltelefoner

Vi vet att mobiltelefoner är viktiga för de flesta tjejkerna, men de får inte tas med in i omklädningsrummen. Telefonerna lämnas till föräldrar eller någon av oss ledare.

Dusch

Vi duschar åtminstone efter sista matchen både på fredag, lördag och söndag. Det är begränsat med tid för duschning, vilket innebär att det inte kommer finnas möjlighet att vara helt ensam i duschutrymmet. Viktigt att notera är att inga mobiltelefoner tas med in till omklädnings-/duschrummen!

Packlista

Tänk på att vi är många som ska bo tillsammans så det gäller att försöka minimera packningen.

- Liggunderlag/luftmadrass (pump) - OBS! max 95 cm bred, har man med sig bredare madrass än så får man sova två.
- Sovsäck eller täcke
- Kudde
- Om du har ett extralakan att lägga på golvet under luftmadrassen får du gärna ta med det eftersom det gör att luftmadrassen inte låter lika mycket när man rör sig.
- Ev sovmask och öronproppar
- Handduk
- Hygienartiklar: tvål, schampo, tandborste etc.
- Ombyte till kvällarna
- Matchkläder
 - blå och vit tröja
 - blå shorts
 - blå och vita fotbollsstrumpor
 - benskydd
 - fotbollsskor
 - handskar, mössa/pannband (SIK ni som har) och underställ. Det kan vara kallt i mitten av oktober!
 - vattenflaska
- Gärna den blå träningsoverallsjackan och svarta träningsbyxor om ni har.
- Regn/skaljacka
- Ryggsäck för matchpackning
- Fickpengar
- Mobilladdare

Kom ihåg att märka era saker med namn!

Vi ser fram emot en rolig avslutning på ännu en fantastisk fotbollssäsong.

/Ledarna i Storvreta IK F09