

Mora Cupen 19/4–21/4

- Skicka information till oss om det är något ni vill att vi ska känna till angående tjejerna, det kan vara information som är relevant för att göra helgen så trygg som möjligt. Det kan handla om kost, allergier, vanor, sovrutiner eller om det finns mediciner som behöver tas vid en viss tidpunkt eller annat relevant att känna till.
- Vi samlas vid Coop parkeringen i Skattkärr och siktar på att åka 14.30. Skolan i Skattkärr har lovat tjejerna att sluta 14.00 efter NP på fredag.
- Vi har efterfrågat information i gruppen om vilka av tjejerna som åker utan föräldrar under cupen, vilka föräldrar som kan åka när laget åker och vilka som åker senare. Detta för att få koll på vilka föräldrar som är med i Mora under helgen och se så att alla tjejerna har plats i en av bilarna. Ni får gärna skriva i gruppen.
- Se gärna över era mobilnummer på laget sidan så att det stämmer.
- Prata gärna med tjejerna om hur vi använder mobilerna, tjejerna gillar att göra filmer och det är jättekul, men alla behöver ta ansvar för hur och vem man filmar och vad man sedan publicerar. Vid omklädningsrum och i sovsal när det förekommer ombyte och dyl är det extra viktigt att inte filma/ ta kort. Att filma när hejarramsa görs när alla är ombytta är en sak, men när det gäller ombyte och dusch situationer behöver alla få känna att de kan göra det i en trygg skärmfri miljö, både i omklädningsrummen och i boendemiljön.
- Vi peppar tjejerna att alltid vänta in varandra, så att man ser till att alla är med när laget hoppar av glädje efter match, springer runt tillsammans eller möter publikens applåder efter match, alla ska vara med.
- Filma matcher, vi samlar gärna in filmer från matcherna för att lägga ut på lagets sida, det kan vara ett skott, en film från uppvärmning, ett mål, blandade korta filmer önskas. Målet är att alla ska synas på ett eller annat sätt under cupen, allas insats är viktig och olika filmer skickas med fördel in, inte bara på målen som görs utan lite blandat.

Skicka gärna korta klippta filmer där ljudet kollats av innan och utan taggar via Instagram direct (meddelande) till lagets konto eller till nejna (Janas konto). Är tacksamt om filmer som skickas kan användas fritt på vår Instagram utan att tagga den som filmat för enkelhetens skull.

Boende

- **Morkarbyhöjden**

Mat

Aktuell meny ligger på hemsidan från 10/4. Lunch 11.30-15.15 , Middag 16.45-20.30 . För oss som bor på skolorna är frukosten 6-9 på respektive skola. Lunch/middag serveras bara på Mora Gymnasium.

– Matarmband för de som har specialkost.

Dusch

Spelarna har tillgång till duschar i hallarna, ledare kan duscha på Mora Gymnasium efter sista matchen gått där. Kan ev. funka på Morkarbyhöjden också.

Omlädningsrummen: Kan ändras

Till Idre Fjäll Arena kommer man ombytt. All packning som inte ska vara med på match lämnas på aviserad plats. Efter matchen har vi tillgång till omlädningsrum 30 minuter och då ska vi ha gjort snyggt efter oss.

På övriga hallar finns det omlädningsrum för: Hemmalag före match, hemmalag efter match, bortalag före match och bortalag efter match.

Domare:

”Kommer inte bara från norra Dalarna utan även Värmland, Gästrikland och Uppland. Vi har även några rumpmasar samt 3 domare från Ukraina”.

Ett medskick till föräldrar gällande domare är, visa respekt genom att hjälpa dom och ha förståelse för att de inte är fullärda.

Match:

2x15 min rullande tid, sista minuten effektiv i period 2. 3 min paus. Inga sidbyten. Avbytarbåsen är uppmärkta med hemmalag/bortalag.

Vid lika poäng avgörs placering efter inbördes möten – inbördes målskillnad – total målskillnad – utvisningsminuter – lottning, i den ordningen.

Vid oavgjort i slutspelsmatcher är det straffläggning direkt (3 straffar) förutom i A-finaler där det först är 5 min sudden. Markera före varje match med ett X vilka som tidigare fått Matchens Lirare-pris.

Förslag till packlista:

- **Gosedjur- obligatoriskt för alla, även för ledarna.**
- Väska/ryggsäck till matcherna
- Blåa Matchstället + svarta matchstället+ strumpor +glasögon +skor+ klubba och fodralet.
- Lagoverallen- vi önskar att den är på när vi kommer till första matchen
- Vattenflaska
- Tvättpåse
- Galge (för att hänga upp matchstället)
- Tofflor/ badtofflor eller andra sköna att gå i mellan matcherna/vid boendet.
- Handdukar
- Nattkläder
- Underkläder
- Mjukiskläder/bekväma kläder
- Vanliga kläder, gärna en varmare tröja om det är kallt vid boendet.
- Luftmadrass max 90 cm bred(testa den gärna innan vi åker, pump om det behövs)
- Lakan till luftmadrassen
- Kudde/filt/täcke/sovsäck
- Lurar/AirPods + laddare
- Öronproppar om man behöver det.
- Skarvsladd, bra om några har med sig då det kan vara få uttag.
- Mobilladdare
- Bok/ annan liknade aktivitet som uppskattas.
- Hygienartiklar
- Hårnoddar/hårborste
- Material för heatless curls :-)
- Mediciner om det är relevant/ informera oss ledare.

Här kommer kontakt uppgifter till oss ledare som är med:

Johan: 0720732414

Tommy : 0706889470

Jana: 0738395001

Jonas : 0702610696

Ulrika :0704141877

Vi ser fram emot en rolig cup tillsammans!