**Paradiscupen 5-6 januari 2016**

Så närmar vi oss Paradiscupen=)

Direkt på tisdagen kommer jag att checka in laget och hämta ut deltagarband.

Det serveras lunch kl 11-14 i **Nolaskolan, Viktoriaesplanaden 31**. (ingår i deltagaravgiften).

Vi träffas där kl 11 och äter lunch tillsammans.

Vi kommer även att bo på Nolaskolan så vi borde kunna lämna packningen då också.

Sen promenerar vi ca 10 minuter till **Sport Arena** som ligger intill **Paradisbadet, Lasarettsgatan 15**.

Vi ska spela första matchen kl 13:00 i **Sport Arena** och vi vill därför att alla är på plats på Arenan senast **kl 12:15**. Vi kommer att spela i svarta matchtröjor som ni själva tar med er och jag har hämtat ut vita tröjor som reserv om vi möter lag med mörka kläder.

Efter matchen äter vi ett mellanmål som var och en tar med själv. Så laddar vi inför nästa match **kl15:15**(Sport Arena).

Middag serveras på Nolaskolan kl 16-19. Vi tar en promenad dit.

Kvällsaktivitet: **S**tafett, **S**agostund, **S**tyrdans eller **S**ång

(Tyvärr stänger Paradisbadet redan 17:30 så vi hinner inte bada på tisdagen)

Tjejerna får ha med sig nötfritt godis som de kan äta på tisdagskvällen.

Inget godis innan middagen!=)

Gärna mycket bus och fnitter fram till kl 23 sen sover vi gott.

Pigga och glada tjejer vaknar upp till väckarklockan som ringer kl 8 på onsdag morgon.

Då klär vi på oss och packar ihop våra saker.

Frukost serveras på Nolaskolan mellan 6 och 9. Vi siktar på att äta frukost kl 8:45.

Det är bra om de föräldrar som kör bil kommer och hämtar upp packningen, hjälper till med städning och tar med spelarna till match kl 10:15, **samling 9:45** på **Skyttis Arena, Valhallavägen 20.**

Man kan ta med en frukt att äta innan andra matchen som spelas på Skyttis Arena kl 12:30.

Efter matchen äter vi lunch på Nolaskolan. Det är bra om tjejerna kan få skjuts dit.

Paradisbadet är öppet till kl 17:30 även på onsdagen så de som vill får gärna stanna och bada innan avfärd hemåt.

Bad ingår i deltagaravgiften.

Matchprogrammet ser ut enligt nedan:

Tisdag 5 januari

Sport Arena kl 13:00 Skellefteå IBS – GK IBS

Sport Arena kl 15:15 Hissjö SK – Skellefteå IBS

Onsdag 6 januari

Skyttis Arena kl 10:15 Skellefteå IBS – SSK

Skyttis Arena kl 12:30 Täfteå IK – Skellefteå IBS

**Förslag på packlista:**

**Match grejer**

Svart matchtröja

Linne/top

Shorts

2 par matchstrumpor

Överdragskläder

Skor

Glasögon

Klubba

Vattenflaska

Hårsnodd/band

2 mellanmål (tex frukt)

Liten väska att ha med under dagen

**Övernattnings grejer**

Luftmadrass/madrass

Kudde

Täcke/sovsäck

Lakan

Nattskjorta/pyjamas

Nötfritt godis

2 badlakan

Tandborste och Tandkräm

Deo

Shampo, balsam, tvål

Hårborste

Hänglås

**Kläder**

Ytterkläder (jacka,täckbyxor, vinterskor, mössa och handskar)

Underkläder

Sockar

Byxor

Tröja

Badkläder

Ni kan gå in på paradiscupen.se och läsa om cupen.