

## Viktig information inför Mikasa Challenge 2023

Vi vill att ni läser denna information och ordningsregler noggrant tillsammans med spelarna så att alla vet vad som gäller när vi åker. Vi ser gärna att spelarna packat 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 men när vi ska packa ihop inför återresan behöver spelarna göra det själva, så bra med ett genrep.

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

Viktigt att vårdnadshavare kollat igenom de kontaktuppgifter som finns på lagetsidan så vi kan nå er om något oförutsett händer.

### Packlista:

- Ev mindre kvällsfika äta på tåget tor, samt frukost att äta på fre morgon.
- Cirka 500:- i fickpengar (till lunch och middag på fredagen och en middag på sön, som inte inryms i logipaketet, samt mellanmål). Ledarna/medföljande försöker hjälpa spelarna att handla "bra" mellanmål i matvarubutik nere i Örebro.
- Luftmadrass/Liggunderlag, kudde och sovsäck. (Ta gärna ett dubbellakan så att det täcker både över och undersida av luftmadrassen alt ett extra lakan att ha under, då låter det och gnekar avsevärt mycket mindre när man rör sig på natten och alla får bättre sömn:))
- Handduk, tvål, tandborste och tandkräm
- Matchtröja, Träningskläder, Stöckevolley jacka (om man har en sån), knäskydd, volleybollskor, vattenflaska.
- Ombyten.
- En ryggsäck/mindre väska 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 spelare 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 uteskor att gå i. Är vädret ostadigt kan det vara bra att ha regnkläder med sig.



## Tors 4/5

- **Kl 19:00**, Samling vid Umeå Centralstation, info om fördelning i tågupå. **VIKTIGT** att vara i god tid!!
- Kl 19:41 Tåg 77 Avresa från Umeå C. Liggvagn.
- Ankomst Örebro 5/5 kl 05:16
- Antingen uppehåller vi oss på stationen eller promenerar till lämplig plats för intag av medhavd frukost.
- Vi återkommer med information om aktiviteter under fredagen. Vi kommer behöva äta både lunch och middag under dagen.
- Promenad till boende, Incheckning från ca 17.00

Bra att ha i ett handbagage ha med sig ex: ett litet mellanmål och/eller frukt, kortlek eller dyl att fördriva tiden med, en jacka/tröja om man fryser, torra sockar.

## Sön 7/5

Efter cupen äter vi middag och varvar ner innan avresa hemåt

- Kl 21:38 Tåg 74 Avresa från Örebro Södra. Liggvagn.
- Ankomst Umeå C 8/5 kl 07:58

Se till att hålla koll på Lagetsidan eller SJ-appen och kontakt med ungdomarna för att se så att tåget kommer i tid.

## 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 telefonen. 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 er ungdom kan ni göra det via oss ledare.
- 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 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 och av oss ledare för att lägga ut på sociala medier. Meddela någon av oss ledare innan vi åker om ni inte vill att er ungdom ska bli fotograferad.



***Tveka inte att höra av er till någon av oss ledare om ni har frågor***

Johan 070-2686747

Erika 070-3258077

Maria 073-0375744

Ylva 073-0919484

