

Kontaktuppgifter till oss ledare: Hanna 070-2116066, Martin 073-8192467, Tobbe 076-8193512, Daniel 070-5497184

Att tänka på inför helgen

- Ni föräldrar behöver **skicka med mat (tex. pastasallad)** innan första matchen på fredagen. **Det är viktigt att ni även skickar med extra mellis tex. corny, Wasa sandwich etc. innan/efter match.**
- Ledare ordnar frukt till alla spelare innan/efter matcherna.
- Vi vill att även ni föräldrar pratar hemma med ert barn inför cupen om vikten av att **äta** alla mål inför / efter matcherna, för att orka spela alla matcherna. (**Frukost, lunch, middag** - alla mål är lika viktiga!)
- Vi använder våra bussar för att komma till hallarna, restaurangen och skolan under helgen.
- Avstånd med bil till hallarna är lite olika. Hallen i Bua ligger ca 20 minuter från Varberg, till övriga hallar samt till restaurangen är det ca 10 minuter från skolan där vi bor.
- Matcherna spelas 2 x 15 minuter. Tiden stannas vid mål och utvisning. Sista minuten i sista perioden spelas med effektiv tid. Samma regler gäller för både grupp- och slutspel
- Mer info om cupen + spelschema finns i appen "Warbergsspelen" F12 + F13 / <https://warbergsspelen.se/>
- **Sist men inte minst, cupen ska bli en minnesvärd upplevelse – tillsammans hjälps vi åt så att alla spelare**



känner glädje och trivsel i laget!

Matsedel på restaurang Monark

Fredag kväll

Korv Stroganoff och ris

Vegetariskt

Quornstroganoff med ris

Lördag lunch

Pasta med köttfärssås

Vegetariskt

Pasta med Quornbolognese

Lördag kväll

Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt

Vegetariskt

Falafel tomat- & basilikasås, grönsaker & rostad potatis

Söndag lunch

Lime- och kokoskyckling med ris

Vegetariskt

Vårrullar med sesamstekta grönsaker, sweetchilisoja & ris



Helgschema Warbergsspelen 10-12/4

Fredag:

- Kl. 13.40 – **Samling på parkeringen vid CityGross, Ljungby (utanför Doz Apotek)**
- Kl. 16.00 ca – **Incheckning** på Furubergsskolan (sovplatsfix, pumpar upp luftmadrasserna + **äter sin egen medhavda mat**)
- Kl. 17.00 ca – **Avfärd till Varbergs idrottshall**
- Kl. 18.00 – **Match: FBC Ljungby 12 – Älvstranden, Varbergs idrottshall**
- Kl. 18.40 – **Match: FBC Ljungby 13 – Frillesås, Varbergs idrottshall**
- Kl. 19.30 ca – **Avfärd till Sparbanken Wictory center (SWC) Unihoc – vid ankomst äter vi **mat** från Monark**
- Kl. 20.40 – **Match: FBC Ljungby 13 – Tunet, SWC-Unihoc + **dusch****
- Kl. ? – **Mat (pizza)** på skolan (vi beställer)
- Kl. 22.30 – **förbereda sig för att sova**



Lördag:

- Kl. 06.15 ca – Uppstigning
- Kl. 06.45 – äta frukost i klassrummen (vi fixar)
- Kl. 07.15 – Avfärd till Brearedshallen
- Kl. 08.00 – Match: FBC Ljungby 13 - Hindås, Brearedshallen
- Kl. 09.00 – äta mer frukost på Håstensskolan + slappa i våra klassrum
- Kl. 11.00 – Avfärd till SWC-Unihoc
- Kl. 11.50 – Match: FBC Ljungby 12 - Sarpsborg, SWC-Unihoc
- Kl. 12.45 – Mat på Restaurang Monark
- Kl. 13.30 – Avfärd till Bua idrottshall (restid ca 20 min)
- Kl. 14.30 – Match: FBC Ljungby 13 – Bua Seagulls Therese, Bua idrottshall
- Kl. 15.20 – Match: FBC Ljungby 12 - Överby, Bua idrottshall
- Kl. 17.00 ev. – Mat på Restaurang Monark
- Kl. 18.00 – Match: FBC Ljungby 12 – IBK Lund, SWC-Unihoc
- Kl. 19.00 ev. – Mat på Restaurang Monark



- Ev. slutspel (se separat spelschema i appen / <https://warbergsspelen.se/>)
- Kl. ? – Mat (?) på skolan (vi beställer)
- Kl. 22.30? – Förbereda sig för att sova

Söndag:

Vårt schema för söndagen vet vi först efter lördagens matcher!

- Kl. ? – Frukost på Håstensskolan
- Göra sig i ordning + packa ihop + städa
- Ev. semi (se separat spelschema i appen / <https://warbergsspelen.se/>)
- Kl. ? – Mat på Restaurang Monark
- Hemfärd