Mid Nordic Cup 4-7aug 2022

**Obs! Samling Torsdag 4/8 13:40 Norrvalla IP samåkning med Morön BK F08**

**Bussen går 14:00 (körtid ca 5h)**

**Viktigt att alla har med sig egen mat till middag på bussen. Vi kommer stanna på en rastplats i Ö-vik och äta matsäcken tillsammans.**

* **Allmän Cup-info,** <https://midnordiccup.cups.nu/> här finns massa bra information.
* **Karta etc över spelplaner,** <https://midnordiccup.cups.nu/2022/result/places>

# Boende:

Böle skola

**Adress:** Bölevägen 8, Sörberge
**GPS:** 62.50144, 17.37038

Man checkar in på skolan, där delas sen ut ett cupband som måste bäras av samtliga spelare under hela cupen.

# Mat:

Serveras på Böle skola (där vi bor)

Mattider:
**Frukost serveras mellan 06.00-09.00**
**Lunch serveras mellan 11.00-14.00**
**Middag serveras mellan 17.00-20:00**

All mat är laktosfri och fläskfri.

**Fredag Lunch**
Kycklinggryta med curry och ris (Mp)

**Fredag Middag**

Sprödbakad fiskfilé med remouladsås och kokt potatis (F, Ä i tillbehör)

Rivna morötter

**Lördag Lunch**
Köttfärssås med penne, ketchup (G)

Pizzasallad

**Lördag Middag**
Korv Stroganoff (Mp)

Grönsallad med gurka och tomat

**Söndag Lunch**
Pasta Pesto pollo (G, MP)

Cole slaw

**G** står för Gluten
**F** står för Fisk
**Ä** står för Ägg

**Mp** står för Mjölkprotein

**Frukost**
Fil, flingor, bröd, smör, pålägg, grönsak, juice, kaffe och te.

# Packlista:

Matchtröja, fotbollsskor, fotbollsstrumpor svarta, minst två par, benskydd, svarta shorts

Vattenflaska

Galge (hänga upp svettiga matchkläder)

Handuk

Hygienartiklar /tandborste, tandkräm, schampo mm

Badtofflor/flip-flops

Liggunderlag/luftmadrass, sovsäck el sängkläder ex, täcke, kudde, lakan och liknande

Överdragskläder efter väder

Keps, solglasögon, solkräm

Badkläder

Kalsonger, extra kläder.

Bok, tidning för att varva ner på kvällen

Hörlurar till mobilen

Sovmask, öronproppar vid behov

Något att lägga under madrassen för att undvika onödiga ljud från knarrande madrasser, ex.

filt, handduk

Tänk på att märka era saker!

# Förhållningsregler under cupen:

Väckning: Beroende på när våra matcher är.

Frukost: Tid beroende av när våra matcher är.

Mobilerna kommer vi lämna på skolan. Inte läsk

och godis mellan matcherna, ledarna bestämmer när det är dags för godis.

Duscha efter dagens sista match

# Spelform och matcher

Vi är anmälda med 1 lag i P12 och ett lag i P13. Skillnaden på Piteå Summergames är att vi inte behöver göra två lag, utan vi kan blanda hur vi vill.

**I åldersgrupp 10-12 år pojkar och flickor** spelas gruppspelsmatcher utan resultatredovisning och **alla lag är garanterad minst 5 matcher**under cupens 3 dagar.

**I åldersgrupp 13-16 pojkar och flickor** delas lagen in i grupper där alla möter alla. Placeringen i gruppspelet avgör när man går in i cupspelet. I de flesta klasser går de 4 första lagen till slutspel men när det finns utrymme försöker vi i mesta möjliga mån låta även lag nr 5 gå till slutspel, dock kan det skilja mellan klasserna.  **vilket innebär att alla lag garanteras minst 4 matcher.**

# Hemresa

Tid för hemresa beror på hur långt vi tar oss i cupen och Morön BK F08. Men vi väntas vara tillbaka senast 01:00 natten mot måndag 8/8.





Karta över planerna på Fagerstranden 7-manna



Vi ser fram emot en rolig fotbollshelg med stor gemenskap och rolig fotboll!

Tränare; Fredrik Asplund 070-6975542, Hannes Vikberg 073-1489008,

Rasem 070-6894021, Arvid Marklund 070-3713693

Schema Mellis och kvällsmål.

Mellis: Banan och Polarklämma

Kvällsmål: Drickyoughurt, macka, smör och skinka

Återkommer om tider: