**Info & packlista – Falu sommarcup!**

 **Vårt mål med cupen:** Att ha roligt, stärka lagkänslan och spela massor av fotboll!

**Ledare på plats**

* Madelene Åhlström: 070-787 43 34
* Johann Edström: 072-305 22 72
* Malin Eriksson: 070-607 62 66
* Thomas Strand: 073-907 60 25
* Per Wennergrund: 070-773 93 94

Vi planerar att starta en sms-grupp eller liknande för kommunikation under cupen. Där kommer både föräldrar och ledare att få samma information.

**Cupinfo finns på:**

👉 [falusommarcup.se](http://falusommarcup.se)
👉 App: *ProCup* (välj "Falun Sommarcup")

**Inför resan**

Prata gärna med era barn om:

* Att ta ansvar för sina saker
* Att vara en bra lagkamrat
* Att äta och dricka ordentligt – en sportbar är inte en måltid.

**Dit- och hemresa**

**Avresa – fredag**

* **Samling:** 12.00 vid **Skutskärs IP**
*OBS! Viktigt att komma i tid.*
* Vi möts sedan vid planen i Falun för första matchen.
*(Exakt plats och tid meddelas så snart spelschemat är klart.)*
* Efter matchen finns möjlighet att duscha innan vi åker till skolan.
* **Viktigt:** Se till att barnen äter en bra lunch före avfärd.

**Hemresa – söndag**

* Utcheckning från skolan sker under förmiddagen.
* Hemfärd sker efter sista matchen.

**Boende, Mat & Transporter**

* **Boende:** Östra skolan
* **Måltider:** Frukost, lunch och middag intas på Lugnet Gymnasium
* **Kvällsfika:** Serveras av ledare på skolan
* **Kiosk:** Finns på skolan, endast Swish. Föräldrar avgör fickpengsbehov.
* **Transport:** Vi behöver hjälp från er föräldrar för att ta oss mellan planer, matsal och boende.
* **Dusch:** Sker med fördel efter sista matchen (begränsade möjligheter på skolan).

**Matsedel**

Till varje måltid serveras råkost, smör, bröd & mjölk/måltidsdryck.

**Frukost varje dag:**
Gröt, filmjölk, müsli/flingor, sylt, ost, skinka/kalkon, bröd (mjukt & hårt), fruktdryck

 **Middag fredag:** Köttbullar med gräddsås, lingon & potatis

**Lunch lördag:** Korv stroganoff med ris *(Nötbaserad variant för specialkost)*

**Middag lördag:** BBQ kycklingfilé med sweet chili-dressing & ugnsrostad färskpotatis

**Lunch söndag:** Kebabgryta med ris & vitlöksdressing

*Observera: specialkost/vegetarisk mat kan ha avvikande meny.*

**Spelregler & Förhållningssätt**

* Vi bjuder in alla att vara med – ingen lämnas ensam
* Ingen ”sticker i väg” på eget bevåg.
*Åker spelare i väg med förälder under speluppehåll – meddela tränare först*
* Vi peppar och hjälper varandra
* Respekt för domare, motståndare & lagkamrater
* Vi vinner och förlorar tillsammans
* Vi passar tider
* Vi lyssnar när ledare pratar
* Gemensamt ansvar för material (bollar, väskor, tröjor)
* Telefonregler:
	+ Inga mobiler efter läggdags (22.00 = släck & tyst)
	*(Vill man lyssna på musik eller ljudbok går det bra med hörlurar)*
	+ Inga mobiler vid match
* Värdesaker (mobil, iPad m.m.) ansvaras för av barnen själva
* Vid sjukdom eller om barnet inte vill sova kvar kontaktar vi er föräldrar – ni ansvarar då för hämtning
* **Ha kul!**

# Förslag på PACKLISTA

* Luftmadrass (max 90 cm bred) -viktigt att detta respekteras så att vi alla ryms i det rum vi tilldelas + pump, eller liggunderlag
* Gärna en liten filt/extra lakan att lägga under madrassen så att den inte gnekar. (om det är kallt kan den användas som extra värme)
* Sovsäck/täcke & kudde
* Pyjamas/något att sova i
* Maskot/sovkompis om man vill
* Öronproppar (kan vara bra att ha med)
* Hörlurar (kan vara bra om man vill lyssna på ljudbok etc. vid sovdags)
* Sovmask – kan vara svårt att få mörkt i sovsalen.
* Hygienartiklar (t ex tandborste, tandkräm, borste, schampo, duschcreme, hårsnoddar, hårband, deo, ev. mediciner)
* Solskyddsfaktor och keps (har vi tur tittar solen fram)
* Handduk
* Ryggsäck/gympapåse för att ta med sig skor och duschgrejer mm till och från match
* Plastpåse för ev blöta kläder/skor samt smutstvätt
* Två märkta galgar (praktiskt att hänga upp sina kläder på i klassrummet)
* Skutskärskläder (överdragskläder, om man har)
* Shorts, byxor, t-shirts, fotbollsstrumpor (Gröna o gärna flera par)
* Fotbollsskor
* Benskydd
* Vattenflaska
* Målvaktshandskar (om man har, vi tränare tar med några par)
* Regnkläder
* Badkläder
* Gympaskor
* Kläder att ha på ledig tid (både för varmt och lite kallare väder)
* Underkläder
* Tofflor (att gå inne och ute med)
* Mobil och laddare
* Bok eller annat att varva ner med på kvällen.
* Fickpengar (endast swish tas emot på skolan)

**Märk upp kläder/prylar!**Se till så att kläder, skor och övrigt som är möjliga att märka med namn, är märkta! Lämna gärna smycken hemma (annars ta med ngt att lägga dom i)

**Frågor eller funderingar?**Kontakta någon av oss ledare för ev. frågor eller funderingar.