

Rödspätte cup - 2-6 april 2026

Vi åker tidigt torsdag morgon och kommer hem sent måndag kväll. Ni föräldrar ser till att barnen är på plats **till samling kl 06.00 vid rulltrappan på resecentrum i Skövde torsdag 2 april**. OBS! Kolla matinfon längre ner så ni får med matsäck till resan. Vi ser fram emot en intensiv, rolig och utvecklande långhelg tillsammans. Det är viktigt att alla **tar ansvar för sina saker och sig själva**, så att vi får en trygg, rolig och smidig resa.

Ditresa torsdag 2 april	Avgång	Ankomst
Tåg (Skövde-GBG)	06.15	07.42
Spårvagn	-	-
Båt (GBG-Fredrikshamn)	09.10	12.40
Hemresa måndag 6 april		
Båt (Fredrikshamn- GBG)	13.50	17.20
Spårvagn	-	-
Tåg (GBG- Skövde)	19.37	21.11

Alla resenärer måste visa giltig ID-handling för att komma ombord på Stena Line (gäller båda vägar).

Boende

Vi kommer bo på **Bangsbostrand skole**.

Mobiler

Vi kommer att **styra över barnens mobilanvändning under helgen** för att skapa trygghet, närvaro och fokus i gruppen. Mobiltelefonerna kommer **alltid samlas in på kvällarna**, men vi kan även samla in dem vid andra tillfällen om det behövs. Under flera delar av helgen ska mobiler **inte användas**, även om barnen ibland får förvara dem själva i väskan. Exempel på mobilfria stunder är:

- **Transporter**, där det är viktigt att alla är uppmärksamma och håller ihop gruppen.
- **Måltider**, då vi vill ha gemenskap och lugn tillsammans.
- **Aktiviteter och samlingar**, där fokus behöver ligga på gruppen och ledarnas information.

Om ni försöker nå ert barn och inte får svar, **kontakta oss ledare**, så hjälper vi till att förmedla besked.



Matcher

Matcherna börjar på fredag. Matchprogram hittar ni på rodcup.dk/kampprogram

Vi har 3 lag i följande grupper:

Piger U14 HK Guldkroken Hjo – grupp 10

Piger U12 HK Guldkroken Hjo:2 – grupp 1

Piger U12 HK Guldkroken Hjo:1 – grupp 8

Antal garanterade matcher: Minst 5 matcher

Speltid: 2x15 min

Lag & resegrupper under helgen

Varje lag är indelat i 2 resegrupper med varsin ledare. Att vara en resegrupp startar vid resans start, på stationen i Skövde och det innebär att man håller ihop hela vägen från **Skövde–Fredrikshamn–Skövde**. Varje resegrupp har en tjej som är utsedd till **gruppledare**. Den hjälper till att se till att alla är med, att alla saker följer med och att gruppen uppträder bra och tryggt under resan. Varje resegrupp har också en **vuxen ledare**. Det är extra viktigt att hålla ihop när vi **byter färdmedel**. Under resan ska gruppen också ta en **kreativ gruppbild** och skicka till sin vuxna ledare.

Lag F14	Lag F12-1	Lag F12-2
Resegrupp 1	Resegrupp 3	Resegrupp 5
Patrik – 0709-197966 Lova F S Alice C Lova M Wilma H Olivia S Britta Safira	Mia – 0700-919809 Isabelle Hedda Majken Ines Elsa	Sara – 0706-240236 Julia Clara Iris Miranda
Resegrupp 2	Resegrupp 4	Resegrupp 6
Jimmy – 0700-913655 Agnes Hanna Tyra Cornelia K Olivia J Ö Svea Alice B	Per – 0737-584872 Ella E Maja B Wilma K Maja R Moa	Tove - 0708-976237 Maria Astrid Elly Ella N Alma

Vi använder resegrupperna under hela helgen för att underlätta all logistik, när vi ska åka buss, gå och äta, gå och duscha och allt vad som kan tänkas dyka upp. Grupperna håller ihop och vänder sig i första hand till den ledaren man har i sin grupp. Det är också den ledaren som föräldrar till barn i gruppen har kontakt med i första hand.



Mat

Vi har en **intensiv och rolig helg framför oss**, och för att barnen ska orka och må bra behöver de få i sig bra mat. Prata gärna med barnen i förväg om vad som gäller. Under cupen äter vi den **mat som serveras**, och att hoppa över en måltid är **inte ett alternativ**. Vi kommer inte köpa annan mat bara för att man inte gillar det som bjuds. **Godis, snacks, läsk** är tillåtet, men först på **kvällarna** när vi spelat klart för dagen. Energidryck är inte tillåtet.

Dag	Frukost	Mellanmål	Lunch	Mellanmål	Middag
Torsdag	Medhavad äts på tåget till Göteborg	Medhavad.	Medhavad äts på färjan.	Medhavad.	Pengar till middag.
Fredag	Cupfrukost, ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Cuplunch ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Cupmiddag, ingår i priset.
Lördag	Cupfrukost, ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Cuplunch ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Cupmiddag, ingår i priset.
Söndag	Cupfrukost, ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Cuplunch ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Cupmiddag, ingår i priset.
Måndag	Cupfrukost, ingår i priset.	Medhavad eller pengar	Pengar till lunch.	Medhavad eller pengar	Pengar till något att äta på stationen i GBG?

Fickpengar?

Tänk på att vi är en grupp och det är inte bara och gå och köpa vad man vill när man vill bara för att man möjligtvis kan. Vi har en gräns på att man max bör spendera 50:-/dag på annat än mat och det som är nödvändigt.

Föräldrar under helgen

Det är jättebra och extra tryggt att vi har flera föräldrar som åker och hejar i Danmark. Så länge vi ledare inte bett om hjälp så är det meningen att barnen är med oss i laggrupperna och ni föräldrar gör vad ni vill på egen hand. I grunden kommer vi i första hand hålla ihop och lösa det som dyker upp i vår lag-grupper. Föräldrar kommer gärna få stötta upp med att t.ex. handla mellanmål eller göra andra ärenden, lösa ev. skjuts, ersätta ledare med ansvar utanför matchtid så ledarna får en paus. All sådan dialog sker i första hand mellan ledaren till barnets grupp och föräldrarna.



TIPS PÅ PACKLISTA

Hjälp era barn att packa så de själva kan bära/rulla med sina saker på tåg, spårvagn och färja. Ni beslutar vad barnet ska ha med sig detta är bara lite tips.

<p>Handbollsgrejer</p> <p>Matchställ (röd & vit tröja + shorts) Handbollsskor Tofflor 6 st Träningsstrumpor (1 par/match för att undvika skavsår) (minst) Utomhuskläder för löpning ute Uteskor att springa i Handboll Vattenflaska Ev. skydd Ryggsäck/väska att ha alla kläder i under matcherna</p> <p>Sova & bo</p> <p>Luftmadrass (+ ev. pump) Sovsäck eller täcke + kudde Lakan / underlakan till madrassen Pyjamas 2 st Handdukar EV. ögonmask / öronproppar (bonussaker som kan vara guld i sovsal) Tvättlina eller galge till matchkläder</p> <p>Vanliga Kläder</p> <p>T-shirts (2 st) Mjukisbyxor Vanliga byxor (1 st) Underkläder Hoodie / tjocktröja (1 st) Ytterkläder/skor beroende på väder</p>	<p>Hygien & personlig packning</p> <p>Tandborste & tandkräm Schampo, balsam, duschgel Deodorant Hårborste Hårnoddar / hårbånd Mensskydd (även om hon inte brukar behöva – bra att ha!) Ev. Mediciner (allergitabletter, ev. astma osv.) Mindre handduk till händer & ansiktet</p> <p>Mellis - nötfritt</p> <p>Energisnacks som mellis och som funkar för flera dagar (bars, russin, riskakor, etc.)</p> <p>Teknik & annat</p> <p>Mobil + laddare Pengar/betalkort Plastpåsar till smutsiga kläder ID-kort Kortlek eller spel</p>
--	---