

Hille IF F2012 - ArosCupen - Information

Äntligen börjar det närma sig! ArosCupen 2026. Här kommer lite blandat nyttig information inför cupen.



Praktisk information

Alla spelare tar sig var för sig till och från cupen med hjälp av föräldrar som kör. Det är incheckning på skolan kl. 18.00, så vi samlas utanför skolan kl. 18.00.

Adress: Rudbeckianska gymnasiet - Skolgatan 5, 772 15 Västerås

Vi kommer spela matcher lördag, söndag, måndag och tisdag.

När vi kommer att åka från Västerås på tisdag blir beroende på resultatet.

Utcheckning från skolan sker dock senast kl. 15.00, alltså önskar vi att föräldrar som ska hämta, är på plats då för att packa in i bilarna. Mer specifik tid vet vi som sagt närmre inpå.

På plats i Västerås kommer vi att ta oss runt via stadsbussar, vilket spelarna och vi ledare åker med gratis.

Kontaktuppgifter

Från frukost tills dagens sista match kommer vi samla in spelarnas telefoner för att främja gemenskap och fokus, skulle ni behöva nå dem, eller av någon annan anledning nå oss kontaktar ni oss på:

Matilda Mattsson, 070-339 08 11

Kenth Hillborg, 070-261 16 41

Se även till så att era kontaktuppgifter finns inlagda på Laget.se så att vi kan nå er!

Packlista

Packlista finns i ett separat dokument.

Regler och förhållningssätt

Allmänna regler:

- Respekt mot spelare och ledare, både i det egna laget och andra.
- Tider ska hållas
- Mobilfritt under dagarna
- Ingen energidryck
- Sömn och återhämtning prioriteras
- Gemensamt ansvar för att ingen lämnas ensam

- Alla spelare ska ta ansvar för att äta vid alla måltider
- Alla spelare har ansvar för sina egna saker.

CUP ARRANGÖRENS ORDNINGSFÖRESKRIFTER PÅ BOENDE.

- * Ledare är ansvariga för sina spelare under turneringen gällande ev skadegörelse.
- * Det är förbjudet att förtära alkohol och droger på förläggningarna.
- * Tystnad gäller på varje förläggning 23.00-06.00.
- * Det åligger varje lag att grovstäda sin sovsal för avfärd.
- * Minst en ansvarig ledare skall bo tillsammans med laget vid förläggningsboendet.
- * Skolorna hyrs ut av Västerås Stad så vi ber er respektera de ordningsregler som gäller.
- * Deltagarna ska göra snyggt efter sig sedan de ätit i skolrestaurangerna. Använd tallrikar, bestick och muggar samt tomma förpackningar och matrester skall lämnas på anvisad plats i skolrestaurangen.
- * Det är inte tillåtet att ta med mat och dryck från skolrestaurangerna. Deltagare som påträffas med att medföra mat och dryck från skolrestaurangerna **kan utvisas från cupen.**
- * Inga fotbollskor får man ha på sig inne på skolorna och i skolrestaurangerna.
- * Rökning är absolut förbjudet på förläggningssområdena och i skolrestaurangerna.
- * Det är förbjudet att laga mat eller koka kaffe på förläggningarna.
- * Det är förbjudet att ställa ut bord och stolar i korridorerna.

Överträdelse av dessa regler behandlas av tävlingskommittén och kan medföra uteslutning ur turneringen och/eller avhysning från inkvarteringen.

Matchinformation

Spelschemat finns i ett separat dokument!

Cupens matcher spelas mellan 08.00 på lördag, och slutspelet avslutas på tisdag eftermiddag.

Vi kommer åka på denna cup med alla våra spelare i syfte att se detta som ett tillfälle för umgänge, lagkänsla och att ha roligt. Vi kommer spela minst 5 st matcher, och alla spelare kommer inte att spela alla matcher, alla kommer heller inte spela lika många matcher/lika mycket i alla matcher, men alla spelare kommer under hela cupen vara en del av vårt lag!

Vi kommer anpassa speltid utifrån flera olika saker, men framförallt för att få ett fungerande lag och positioner. 15 spelare kommer spela varje match, och 4 står över varje.

Kost och återhämtning

Under cupen kommer vi att äta tillsammans i en matsal på skolan vi bor i. Vi förväntar oss att spelarna klarar av att ta ansvar för att få i sig tillräckligt med energi under cupen.

Det är dock självklart tillåtet att äta även utanför måltiderna, men det betalar ni själva. Vi kommer uppmuntra spelarna till återhämtning under dagarna, samt ha fasta tider för kvällarna.

Veckans meny:

Till lunch och middag serveras: Salladsbuffé, hårt bröd och smör, mjölk, vatten, kaffe och te.

	Frukost	Lunch	Middag
	06.00-09.00	11.00-15.00	17.00-21.00
Fredag			Tacos (från 18.00)
Lördag	Gröt/fil, sylt, müsli, hårt bröd, kalkon/ost, gurka/paprika, kaffe, te, chokladdryck.	Carbonara med pasta	Kycklinggryta med rotsaker & potatisklyftor
Söndag		Panerad fisk med mos & remouladsås	Köttfärssås med spaghetti
Måndag		Köttbullar med makaroner	Korvstroganoff med ris
Tisdag		Rester från veckan	

Saker vi behöver veta!

Tar ditt barn några mediciner? Meddela oss detta isåfall.

Har ditt barn några allergier? Meddela oss detta isåfall.

Alla spelare kommer inte att ha föräldrar på plats under cupen, så fota, filma och dela gärna resultat i sms gruppen! Vi önskar att veta vilka föräldrar som kommer att vara på plats, och när, under cupen, meddela oss gärna! Tjejerna har även önskat ett gemensamt instagramkonto att uppdatera under cupen, @hilleif_f2012

Vi ser fram emot en rolig och lärorik cup tillsammans!

