



JÄRNVÄGEN CUP 31MAJ-1 JUNI 2025



IFK NORA P13/14

Järnvägen cup i Hallsberg är en av Sveriges största utomhusturneringar, i år deltar 283 lag!

Turneringen spelas på gräsplanerna runt Alléskolan och Ishallen.

IFK Nora deltar med 4 lag och vi spelar i klassen P11. Vi har 13 spelare anmälda till cupen.

LÖRDAG:

MATCHTID: 2X20MIN

10.50 Malmslätt Ljungsbro HF – IFK Nora Bana 18

15.00 IFK Nora – Vadstena HF Bana 17

SÖNDAG:

9.10 IFK Nora – IFK Hammarö Bana 17

13.00 Kumla HF – IFK Nora Bana 17

- **Samling lördag: 8.30** Bilar: Alfred (4), Daniel (3), Svante (3). (Oscar, Melker, Hyab löser eget) Ombyte i Noras idrottshus innan avresa.
- **Avresa söndag: 7.15** Bilar: Alfred (4), Daniel (4), Casper (4) (Melker, Hyab löser eget) Kom ombytt och klar, vattenflaska fylld. Frukost får ätas i bilen.

MAT: Vi äter lunch i matsalen (lördag spaghetti och köttfärssås, söndag kebabgryta med ris)

Ta med egen matsäck till mellanmål, tex smörgåsar, frukt mm. **Viktigt att ta med tillräckligt.**

Tänk på att fylla på med kloka saker mellan matcherna (vi låter tex bli godis och läsk tills matcherna för dagen är färdigspelade). Kiosk finns på spelfältet. Drick gärna mycket vatten redan innan matcherna.

Lördag: Mellanmål ca 9.30 – matsäck. Lunch ca 12.30. Mellanmål ca 16.00 – matsäck.

Söndag: (Frukost.) Lunch ca 11.00. Mellanmål ca 14.00 - matsäck.

KOSTNAD: Inget förutom egen matsäck och ev. cuptröja. Föreningen står för anmälningsavgiften, lagkassan (via cupbidrag) för maten.

ÖVRIGT: Vi kommer att skapa en bas (med ett tält-Gabriel) där vi kan samla våra saker. Värdesakerna kommer att samlas in under dagarna. Vi prioriterar gemensamt umgänge framför mobiler. Er spelare vill vi ha på plats tillsammans med laget vid spelfältet under turneringen. Ni föräldrar är viktiga som stöttande supporters, skjutshjälp mm. Efter matcherna duschar hela laget innan vi åker hem. Nu laddar vi för en härlig handbollshelg där vi mellan våra matcher tittar på rolig handboll samt stöttar och hejar på övriga Noralag.

UTRUSTNING (märk så mycket som möjligt med namn):

Ryggsäck/väska till spelfältet där alla dina saker ryms (inklusive skor)

Vattenflaska 1 liter, märkt med namn

Handbollskor/Grusskor (fotboll) eller liknande

Tofflor eller andra skor att ha mellan matcherna, (torra strumpor och underkläder)

Träningsoverall/Överdragskläder

Handduk, duschsaker, ombyte efter dusch

Solkräm, keps

Tänk på ombyte om det blir regn + regnkläder

Mat och dryck + kylväska.

Vi ser fram emot en rolig helg tillsammans!! //Tränarna