



Kristinehamn Summer Games 2026, 12-14 juni

Nu är det äntligen dags att få åka på en riktig övernattnings cup!

För att våra tjejer ska få en så bra helg som möjligt, har vi här sammanställt vad som gäller med tider, packning, regler och mat.

Länk till cuphemsidan: [Cuphemsida](#)

Avfärd till cupen

Vi kommer att samlas för avfärd vid klubbstugan fredag 12 juni kl. 11:50. Avfärd mot Kristinehamn sker gemensamt kl. 12:00 och vi ledare kör tjejerna dit i varsin bil.

Ledare under cupen kommer vara Axel, Liane, Robert och Marina (Astrids mamma) som välkommet följer med som extra stöd. Vi ledare kommer att fördela vilka som åker i respektive bil.

Det är extra viktigt att alla äter lunch innan avfärd då vi kommer spela första matchen strax efter ankomst till Kristinehamn.

Spelschema

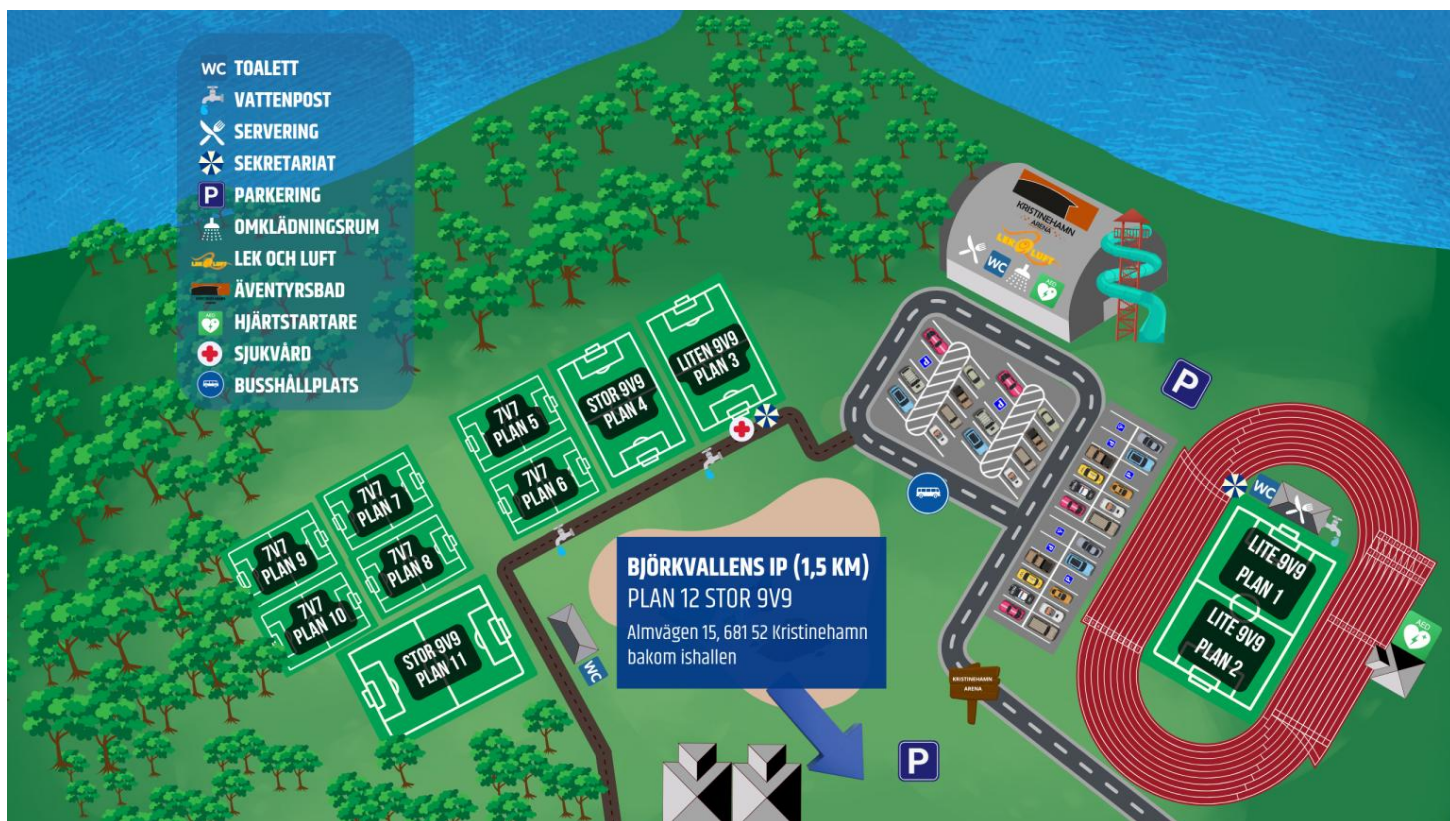
Vi kommer att spela 6 matcher under helgen. Matcherna spelas på Kristinehamn Arena, Arenavägen 3, 681 54 Kristinehamn.

Länk till spelschema: [Spelschema](#)

Vi spelar matcher följande tider:

- Fredag: 13:50
- Lördag: 09:40, 14:40 och 18:50
- Söndag: 08:00 och 13:00

Vi planerar att vara hemma i Lanna runt 15:00 men kan bli både lite tidigare och senare. Vi skriver i sms-tråden när vi lämnar Kristinehamn så att ni kan planera för upphämtning av era tjejer.



Boende och mat

Vi kommer bo i sovsal i Kasern 8 i närheten av Kasernvägen 7.

I cupavgiften ingår alla måltider mellan middag fredag och lunch söndag. Vi kommer äta alla måltider på restaurang Trossen och menyn ser ni nedan:

- Fredag middag - Tacobuffé
- Lördag frukost - Frukostbuffé
- Lördag lunch - Pasta med Köttfärssås
- Lördag middag - Kycklingfilé med rostad potatis och bearnaisesås
- Söndag frukost - Frukostbuffé
- Söndag lunch - Köttbullar med mos

Ta gärna med lite godis eller snacks till kvällarna, men utgå från rimlig mängd. Förslagsvis godis/snacks för ca 60-70 kr och en dricka per kväll. Energidryck är inte tillåtet.

Skicka gärna med någon enklare bra mellis att äta mellan matcherna exempelvis riskakor, frukt, energibar el dylikt.

Det finns även kiosker på cup området där man kan köpa mellis och lättare mat och det är därför bra om ni skickar med fickpengar, kort eller ger möjlighet till Swish.



Som deltagare i cupen har man fri tillgång till "Lek och Luft" och badhuset. Det kommer även vara ett disco på lördag kväll. Vi vet ännu inte om vi kommer ha tid att åka på något av ovanstående. Men kan vara bra att ta med packning som passar oavsett aktivitet.

Regler

- Den viktigaste regeln är vi ska åka dit för att kul.
- Ingen ska vara själv, vi åker dit som ett lag och umgås som ETT lag.
- Vi ledare kommer att bestämma vilka barn som åker i vilken bil.
- Vi ledare bestämmer positioner för match och delar upp grupper om vi genomför lekar och tävlingar.
- Vi är självklart schyssta mot varandra och peppar både på och utanför plan.

Mobiltelefon

- Mobilförbud kommer generellt att gälla under dagarna.
- Främst ska mobilen vara med för att kunna ringa hem och det tillåter vi alltid såklart om/när behovet finns. Men inte för spel, serietittande eller liknande.
- Vi kommer att samla in dom när vi åker till cupområdet.
- Behöver ni få kontakt så har vi ledare telefonen igång. Ni hittar våra nummer på laget.se som vanligt.
- När våra aktiviteter är färdiga för dagen får de som vill, möjlighet att varva ner en stund och då kolla igenom sin mobil.
- 22:00 ska mobilen läggas undan och vi försöker tillsammans få en god natt sömn.

Prata gärna igenom reglerna med era barn innan de åker i väg på cupen.

Packningslista

För att sova gott:

- Luftmadrass och pump eller liggunderlag, måste vara en enkelbädd inte dubbelmadrass då vi annars inte får plats i våra sovsalar.
- Sovsäck
- En filt att lägga under madrassen så det inte gnekar så mycket och skulle det vara kallt i sovsalen är den i stället bra att ha som extra för att hålla värmen.
- Kudde och Gosedjur
- Sovkläder
- Öronproppar (kan vara bra att ha)
- Hygienartiklar (ex. tandborste, tandkräm, schampo, balsam, duschkräm, hårborste, hårband, samt ev. mediciner).



För att spela fotboll:

Då det kan vara både regnigt, kallt och varmt är det bra om tjejerna har med sig dubbel uppsättning match och träningskläder så som shorts och strumpor m.m., samt varma kläder till när vi inte spelar.

- Fotbollsstrumpor – 2x svarta och 1 x blå
- Benskydd
- Fotbollsskor
- Shorts – svarta och blå
- Matchtröja – svart och blå
- Underställ eller liknande som kan bäras under matchtröjan
- Lagoverallen
- Regnjacka + Byxor
- Axelväska, ryggsäck eller liknande (för att ta med sig fotbollsskor/ombytestsskor m.m. till och från match)
- Vattenflaska
- Solkräm

När vi inte spelar match:

- Två uppsättningar vanliga kläder som torrt ombyte.
- Vanliga skor och ev tofflor/slip-ins att ha på boendet/efter match.
- Underkläder och strumpor.
- Handduk.
- Plastpåse för smutstvätt.
- Keps som skydd för solen.
- Badkläder.
- Fickpengar, alla måltider ingår så är enbart för mindre kiosköp. Ledarna kommer ha en ryggsäck att samla alla värdesaker i när vi spelar match. (pengar, mobil)
- Märk gärna kläder och ägodelar så är det lättare att hålla ordning på grejorna där vi bor.

Är säkert något vi glömt på listan men den är förhoppningsvis en hjälp på vägen.

Nu håller vi alla tummarna för fint väder under cupen!

Axel, Liane och Robert