

Helgschema – Mesta P13/14 & P14/15

Lite info om cupen i helgen:

Boende: Lindengymnasiet

Se till att äta lunch innan samling på lördag.

Vi ledare kommer sköta logistiken mellan matcher, mat och boende osv. Barnen kommer åka med sina lags ansvariga ledare. Vi kommer försöka se och stötta det andra laget i den mån det går. Viktigt att vi alla (oavsett lag) stannar kvar till helgens sista match som tar slut ca. 17.45 på söndag så vi kan peppa och heja på varandra in i det sista!

Vi kommer att äta våra måltider på **Duveholmsgymnasiet**.

Mattider

Frukost kl 6.30-9.30

Lunch kl 11.00-14.30

Middag kl 17.00-20.30

Samtliga spelare ska duscha efter deras sista matcher. Vi har ingen dusch på boendet, men de duschar där de spelat sin sista match för dagen.

Det kommer finnas kiosk vid boendet. Vi kommer att få lite mellanmål sponsrat av Structor, men packa gärna med extra åt era barn och pengar om de ska handla i kiosken.

Schema

Lördag

● Lag 13/14

Spelare: Malte, Loa, Philip, Alvin, Walter, Axel, Filip, Wilmer, Bertil

Ansvariga ledare: Henrik, Claes, Roger

- **Samling 12.15 vid Nyhemshallen:** Se andra lagets match + checka in på boendet -> Ta oss till Duveholmshallen
 - **17:10 (samling 16:30)** – Mesta vs Örebro SK (*Duveholmshallen*)
 - 🍽️ **Efter match:** Middag → tillbaka till boendet → gå till nästa match
 - **20:30 (samling 19.50)** – Mesta vs Ledberg (*Järvenhallen B*)
 - 🚿 Dusch efter match → tillbaka till boendet
-

● Lag 14/15

Spelare: Noah, Noa, Conrad, Loke, Wiggo, Leonel, Alfred, Ludde, Theodor.

Ansvariga ledare: Marcus, Jimmy, Olof

- **Samling 12:15 vid Nyhemshallen.**
 - **13:00** – Mesta vs Örebro (*Nyhemshallen*)
 - 🏠 Checka in efter match -> Mellanmål
 - **18:00 (samling 17.20)**– Mesta vs Katrineholms IBF (*Nyhemshallen*)
 - 🚿 Dusch → Åka till matsal-> Gå och se andra lagets match (*Järvenhallen*)->Tillbaka till boendet
-

Söndag

● Lag 13/14

- Plocka ihop sina saker → Åka och 🍽️ Äta frukost → se andra lagets match
- **12:10 (Samling 11:30)** – Mesta vs Norrtull (*Duveholmshallen*)
- 🍽️ Lunch efter match → vila/återhämtning på boendet → gå till Järvenhallen

- **17:10 (Samling 16:30 Järvenhallen)** – IFK Haninge vs Mesta (*Järvenhallen B*)
 - 🚿 Dusch → hemfärd
-

● Lag 14/15

- Plocka ihop sina saker -> Åka och 🍽️ Äta frukost
 - **10:30** (samling 9.50)– Åby IBK vs Mesta (*Duveholmshallen*)
 - 🍽️ Lunch + Se andra lagets match → åka till Nyhemshallen
 - **14:40 (samling 13:50)** – FBI Tullinge vs Mesta (*Nyhemshallen*)
 - 🚿 Dusch → Åka till Järvenhallen för att se andra lagets match.
-

🛒 Packlista – Viktigt att ha med

- ✓ Madrass (max 90 cm)
 - ✓ Sängkläder (kudde, lakan, täcke)
 - ✓ Sovkläder och hygienartiklar
 - ✓ Matchställ (tröja, shorts, strumpor, klubba, glasögon, skor, vattenflaska)
 - ✓ Ombyteskläder + kläder för att vara ute
 - ✓ Mestaoverall+ galge att hänga matchkläder på
 - ✓ Ev. Tofflor
 - ✓ Duschartiklar + handduk
 - ✓ Laddare till mobil
 - ✓ Ev. Snacks/frukt för energi mellan matcher
 - ✓ Fickpengar (kort/swish)
 - ✓ Ev. sjukvårdsinformation/mediciner
-

! Viktigt att tänka på

- 🕒 Kom i tid till samlingar och matcher
- 💧 Drick ordentligt före/efter match
- 🍴 Ät bra mat – energi hela dagen
- 🧘 Vila mellan matcher – ta det lugnt

- 🗣️ Peppa varandra – laganda hela helgen!
- 🧼 Håll ordning på boendet och i hallarna