

Månkarbo IF/Ullfors IK P02

Hudikcupen 2015

- Försök äta, dricka och vila mellan våra matcher
- Inget godis och ingen läsk på dagen, utan tidigast efter dagens sista match.
- Hålla ihop laget, ingen lämnas ensam
- Försök titta på andra matcher tillsammans
- Eget ansvar för värdesaker, under matcherna samlar vi ihop dem i en gemensam väska för de som vill
- Passa tider och andra överenskommelser

Förslag på packlista

Sovsalen

Luftmadrass (max 90 cm bred)

Sovsäck

Kudde

Tandborste + tandkräm

Liten handduk

Ombyteskläder

Fickpengar

Fotbollsväska

Fotbollsskor

Benskydd

Handduk + duschtillbehör

Nya underkläder

Plastpåse till tvätt

Uppvärmningskläder

Lätta skor (typ Foppa-tofflor)

Varma kläder, underställ och vantar, ifall det är kallt

Solkräm och keps ifall det blir varmt

Vattenflaska

Regnkläder ifall det regnar

Preliminära hålltider

Fredag: 13:00 Samling vid "macken" i Kyrkbyn. Ät en rejäl lunch innan och ha med lite matsäck

Staffans bil:	Julia Erik Viktor Arvid
Daniels bil:	Liam Oskar Arke Svenne
Johans bil:	Noel Jonas Robin Anthon
Tobbes bil:	Kevin

15:00 Incheckning i sovsalen på Östra Skolan, Djupevägen 2.

17:50 P13 mot GIF Sundsvall på Ullsäter E

18:20 P11 mot Frösö IF på Ullsäter A

Dusch och ombyte

Middag på Bromangymnasiet (17-21)

Lördag 6:30-9:00 Frukost där vi bor

10:40 P11 mot Kubikenborgs IF på Ullsäter A

12:10 P13 mot IFK Östersund på Ullsäter F

Lunch på Bromangymnasiet (11-14:30)

17:20 P11 mot Bollnäs GIF på Sparbanken Arena B

18:00 P13 mot Söderala på Ullsäter F

Dusch och ombyte

Middag på Bromangymnasiet (17-20)

Söndag 6:30-9:00 Frukost där vi bor

11:00-15:00 Lunch

Tider och plats oklart, då det beror på hur det går ☺

Matsedel

Fredag 12 juni

Middag 17.00 – 21.00

Kycklinggryta med örtsås

Lördag 13 juni

Frukost 06.30 – 09.00

Mjölk, fil, flingor, müsli, bär. Mjukt och hårt bröd
3 sorters pålägg, grönsaker, ägg
Te, juice, kaffe, frukt

Lunch 11.00 – 14.30

Korv Stroganoff med ris

Middag 17.00 – 20.00

Kycklingfile, klyftpotatis, mild pepparsås

Söndag 14 juni

Frukost 06.30 – 09.00

Lika som lördag

Lunch 11.00 – 15.00

Pasta med köttfärssås

Till alla rätter serveras mjölk, måltidsdryck, sallad. Bröd, kaffe, te

Reservation för ev. ändringar i matsedeln

Förtur i matkön ges av tävlingsexpeditionen.

Frukost för förlagda lag sker på respektive förläggning. Lunch och middag på Bromangymnasiet

Kontakt och geografisk information:

Ledare:

Daniel Lager 070-555 11 68

Staffan Lövström 070-342 89 48

Johan Karlsson 070-551 16 64

Adress boende: Östra Skolan, Djupegatan 2, Hudiksvall.

Spelplats gruppspel: Ullsäter, Ullsättersvägen, Hudiksvall.

Se även info på www.hudikcup.se.