



Eskilstuna Basket Cup 2025

Här kommer information inför Eskilstuna Basket Cup 9-11/5.

Avresa fredag 9/5

Bussen avgår från Sporthallen 07:00 (**samling 06:45**) och ankommer till Eskilstuna vid kl 16:00. Spelarna tar med sig pengar för lunchstopp längs vägen och gärna något mellanmål på bussen (inte godis, läsk o.s.v. inför match. Vid ankomst sker incheckning, uppackning och vi äter middag innan första matchen kl 21:00.

Boende

Vi bort på S:t Eskils Gymnasium A-huset tillsammans med flera andra lag från föreningen och äter måltiderna på Vildrosen.

Packlista:

- Uppblåsbar madrass eller dylikt, max 90 cm bred (Kontrollera att den fungerar i förväg)
- Filt/lakan/handduk att lägga under madrass för ljudreducering. Ett liggunderlag som isolering rekommenderas om det är kallt i klassrummet
- Kudde, sovsäck eller täcke och lakan
- Hörselproppar och ögonbindel kan vara bra om man har svårt med ljud och ljus vid sömn
- Skor
- Matchställ
- Badtofflor/tofflor
- Överdragskläder (träningskläder)
- Ryggsäck att ha med till matcher (för vattenflaska, skor o.s.v)
- Vanligt ombyte
- Sovkläder
- Underkläder/strumpor x 3
- Laddare och ev. skarvsladd
- Vattenflaska
- Kåsa/tallrik och sked (till kvällsfika)
- Plastpåse för smutsvätt
- Galge för att kunna hänga upp handduk och matchställ
- Hygienartiklar, handduk och duschtillbehör
- Kortlek
- Vet man att man brukar få skavsår eller huvudvärk el liknande så tar man med plåster och värktabletter
- ev. allergi- och/eller astmamedicin

Packa smart och räkna med att kunna bära packningen. En rullväska för luftmadrass o.s.v. underlättar.

Mat

Frukost serveras:	06:00 – 09:30
Lunch serveras:	11:00 – 14:00 (10:30 – 15:00 söndag)
Middag serveras:	16:30 – 20:30

Menyn finns att hitta på <https://eskilstunabasketcup.se/arets-matsedel>

Information om allergier och/eller behov av specialkost har lämnats vidare till cupen. Kvällsfika ingår inte, men det fixar vi gemensamt så ta med kåsa/tallrik och en sked.

Mellanmål

Ta med bars eller liknande som mellanmål mellan matcherna.

Förhållningsregler

Inget medhavt godis/chips/läsk. Vi vill ha hungriga killar när vi äter frukost/lunch/middag. Vi ledare fixar ev. behov av mer ordentligt mellanmål eller annat.

Inga mobiler är tillåtna vid matcher och måltider. Kl 22:00 ska det vara tyst och släckt. Då ska inte heller några mobiler lysa upp rummet. Tiden behöver anpassas på fredagen utifrån sen match.

Resa med buss

- Vi sitter ner och är fastbältade.
- Inga spelare står knästående eller stående i bussen under en längre tid för att prata och socialisera med kamrater bakom eller framför.
- Vi städar efter oss i bussen.

I sporthallar/omklädningsrum

- Vi städar alltid bort efter oss. Tar bort bananskal, vattenflaskor, tejp m.m.
- Spelar vi musik så gör vi det i omklädningsrummet och ingen annanstans. Inte i entrén, på bussen eller på väg till matchen.

Cupinformation

Matcher 6 x 5 min rullande tid med 3 minuters halvtidsvila och 1 minut paus i övrigt.

Vi spelar i U12/P13 och enligt Easy Basket-regler. Se samtliga regler [här](#)

Matchschema och resultat för Nets finns här:

<https://eskilstunabasketcup.se/2025/result/team/58014962>

Övrig cupinformation kan ni hitta på <https://eskilstunabasketcup.se/>

Ni kan även ladda ner appen från Google Play eller Appstore.

Övrigt

Angående ev. mediciner etc, meddela Jocke, Bilo, Britta eller Mattias om det är något vi behöver ha vetskap om.

Hemresa 11/5

Tid för avfärd beror på hur det går för föreningens lag. Den sista möjliga matchen spelas kl 16:45 och skulle då innebära att vi kommer hem som senast ca kl 02:00. Har lagen spelat färdigt tidigare kommer vi att åka hem tidigare. Det kan också bli olika avgångstider för respektive buss.

I sämsta fall är vi färdiga på söndag morgon (kvartsfinal kl 07:45 eller 08:45) och får då invänta första fyllda buss. Även på hemresan tar samtliga med pengar för att kunna köpa mat längs vägen.

NU KÖR VI!

Jocke Rödin, tränare, 070-569 08 77

Bilo Boucari, tränare, 076-059 40 21

Britta Munksten, lagledare, Nils mamma, 070-235 72 99

Mattias Hallberg, lagledare, Ebbots pappa, 072-537 82 30