****

# 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | | | | | | | |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | SPELSHEMA SOM ÄR KLART  FREDAG 29/6 11:00 PÅ STRÖMSBORG 3 MOT MEDKILA (NORGE) – RIK  FREDAG 29/6 17:00 PÅ STRÖMBACKA RIK – ALVIK  LÖRDAG 30/6 10:15 PÅ SVENSBYN 5 TP47 (FINLAND) – RIK | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | | | | |  | |  | |  | | | |  |  |  |  |  |  |

Vi kommer att bo och äta på PITEÅ MUSIKHÖGSKOLA. Det är all-inclusive, med hårdförläggning. Vilket betyder att spelarna egentligen inte behöver ha med sig några pengar. De enda gånger det kommer att behövas lite pengar är till ev kvällsfika samt då vi kommer att lätta på godis och glassförbudet , eller om de vill köpa souvenirer.  
  
Dagarna kommer att vara upplagda med en eller två matcher per dag. Vilket betyder att vi kliver upp tidigt för att äta ordentlig frukost, spela fotboll, äta ordentlig lunch, ha gemensam siesta utan lek och stoj, spela fotboll, äta middag och någon rolig kvällsaktivitet. Sedan lägger vi oss i tid.

Vi håller alltid ihop inom laget. Mellan matcherna är vi tillsammans, antingen tittar vi på matcher eller slappar. Jätteviktigt att ha med sin ***väska/ryggsäck*** som vi packar med rätt saker för dagen. Ni måste ha med en väska som ni orkar bära med er på dagarna. Så packa inte allt i en resväska. Bättre att packa i en sportbag och packa sovsaker i en säck/trunk.

* Matchtröja
* Shorts minst 2 par
* Benskydd
* Fotbollsstrumpor minst 3 par
* Fotbollsskor samt slapparskor (crocs el dyl)
* Vattenflaska
* Överdragskläder/RIK overall
* ”Kläder efter väder” underställ, regnkläder?
* Sovsaker/Extra utrustning
* Sovsäck, eller lakan + täcke och kudde
* Madrass, ni bör ha en uppblåsbar madrass typ tjock. Finns på Jysk och Rusta för en låg penning. Liggunderlag blir väldigt obekvämt. Vanliga madrasser funkar oxå. Men ej bredare än 90cm.
* Siestautrustning d v s bok, serietidningar, spel etc. Spelarna kommer att vara kommenderade vila.
* Sovkläder
* Extra ombyten, kläder,Underkläder , strumpor mm
* Handdukar, schampo/tvål, tandborste, tandkräm mm
* Ev Mediciner.( Solkräm, resorb, öronproppar, kan vara bra också)
* Pengar till glass och souvenirer. Piteåsummergames tröjor brukar finnas att köpa.
* Badkläder
* 2 klädgalgar kan vara bra för att kunna hänga upp matchkläder mellan matcherna.

**Förhållningsregler:**

* Vi följer tiderna som tränarna bestämt
* Godisförbud under matchdagar. Ledarna bestämmer när det ska lättas på det förbudet.
* Ingen tjej får lämna laget utan att fråga en tränare först. Föräldrar som vill ha med sitt barn på nånting måste prata med nån ledare innan man drar iväg.
* Ska man någonstans följs man åt minst tre och tre (i samråd med tränare) samt har med mobil så att man kan nås.
* ***Vi vinner tillsammans och vi förlorar tillsammans!***

***Torsdag28/6:***

* Ca20:00-22.00 Inkvartering på Musikhögskolan Snickargatan 20 i Piteå.

Joel och Linda eller Linda B skickar SMS när dom är på plats!

* ca 21.30 -22.00 Kvällsfika (medhavt fika)
* 22.00 -22.30 borsta tänder samt göra sig klar för sängen.
* 23.00 Då släcker vi alla skärmar!

***Fredag 29/6:***

* 08.00 Väckning
* 08.30-09.00 Frukost (vi måste se till att få i oss rejält med mat och energi då vi ej äter lunch förrän efter matchen och med lagom tidsavstånd till nästa match ca kl 13.45)
* 09.00-09:30 Vila, packa ryggsäck och göra sig klar för match, allt utom skor/benskydd.
* 09:48 Avresa mot NOLIA från Busshållplats på musikhögskolan
* 10:00 Anländer på Nolia. Promenad till Strömsborg plan 3
* 10:15 Matchgenomgång i anslutning till Strömsborg plan 3
* 10:30 Uppvärmning inför match
* 11:00 Match Medkila – RIK Speltid 2\*15 min
* 11:40 (Fruktstund) promenerar mot Nolia ev skjuts av föräldrar till boendet på musikskolan
* 12:30 Buss hem Musikhögskolan Duscha slappa
* Ca 13:00 Lunch Musikhögskolan
* 14.30 -15.30 Vila på förläggningen
* 15:48 avgår buss från musikhögskolan till match på strömbacka ( konstgräs)
* 16:15 -16.30 Matchgenomgång
* 17.00 Match RIK - Alvik
* 17.45 Går vi till bussen
* 17:50 Avgår bussen mot musikhögskolan
* 18.05 – 19:00 Middag Musikhögskolan
* 19.00 -19.30 Dusch
* 19:48 avgår bussen till Invigningen / Paraden
* 19:50 Bussen anländer på Nolia. Då söker vi upp övriga Robertsfors lag som är med i paraden.
* 20.20 Invigningen- Paraden startar
* 22.00-22.30 Kvällsfika (fixar man själv) Borstar tänderna och gör sig klar för natten.
* 22.45 Släcks alla skärmar! God natt!

***Lördag 30/6:***

* 07:15 Väckning
* 07:45-08:15 Frukost (Likadant som fredag vi stoppar i oss ordentligt med energi)
* 08:15 -08:30 packa ryggsäck inför match
* 08:35 samling för att gå till busshållplats
* 08:48 Bussens Avresa mot Nolia där vi byter buss mot Svensbyn (märkt sjulsnäs)
* 09:20 Anländer vi till Svensbyn plan 5
* 09:30 – 09:45 Matchgenomgång
* 09:45 Uppvärmning
* 10:15 Match TP47 – RIK
* 10:40 Samling efter matchen för kort info om det blir slutspel senare på dagen. Först efter sista gruppspelsmatchen ser vi om det blir fler matcher i slutspelet under Lördagen. Förhoppningsvis blir det nån fler match efter lunch eller under kvällen. I värsta fall så kanske vi kan följa nått annat RIK lag som har match eller så hittar vi nånstans att bada och så börjar tydligen ett stort disco på Nolia ishall ca 19:00 för dom som vill. För dom som inte vill på disco så blir det kanske att vi hittar på nått annat ( ser nått annat RIK lag som spelar ) eller så bara hänger vi och slappar tillsammans. Det torde väl vara nån bra match i Fotbolls VM som man kan kolla på också…..
* 11:05 Buss hem till musikhögskolan
* ca11:35 Anländer vi på musikhögskolan. Duschar / Sen äter vi lunch
* ca 12:15 Lunch

Resten av eftermiddagen bestäms efter vi vet om det blir slutspel eller inte.

* 16:30 – 19:00 Middag Musikhögskolan

Vi ser fram emot en trevlig fotbollshelg tillsammans med tjejerna, samt tillresta supportrar ☺

LINDA OCH LINDA SAMT JOEL som också bor med laget.