



Mid Nordic Cup 3-6aug 2023

**Samling Torsdag 3/8 13:30 Norrvalla IP. Samåkning med Skellefteå FF P10
Bussen går 14:00 (körtid ca 5h)**

Alla ska ta med sig ett ordentligt mellanmål som vi kan äta tillsammans på en rastplats i Ö-vik. Middag blir på Arena skolan där P10 bor, serveras från klockan 19-21.

- **Allmän Cup-info**, <https://midnordiccup.cups.nu/> här finns bra information.
- **Tidslinjen Lag vit**: <https://midnordiccup.cups.nu/2023.sv/result/team/39733939/timeline>
- <https://midnordiccup.cups.nu/2023.sv/result/team/39733939>
- **Tidslinjen Lag svart**: <https://midnordiccup.cups.nu/2023.sv/result/team/39733925/timeline>
- <https://midnordiccup.cups.nu/2023.sv/result/team/39733925>

Boende:

Böle skola

Man checkar in på skolan, där delas sen ut ett cupband som måste bäras av samtliga spelare under hela cupen.

På skolorna finns det möjlighet att koppla upp sig mot Timrå Kommuns trådlösa nätverk.

Mat:

Serveras på Böle skola, där vi bor.

Fre Fru	Fre Lu	Fre Mi	Lör Fru	Lör lu	Lör Midd	Sön Fru	Sön Lu
---------	--------	--------	---------	--------	----------	---------	--------

Lag Svart

08.00	11.30	20.00	08.00	12.00	16.45	08.00	13.15
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Lag Vit

08.00	11.30	20.00	08.00	13.30	16.45	08.00	13.15
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Menyn är anpassad efter ungdomar och kommer presenteras på hemsidan.
All mat är laktos- och fläskfri.

Frukost

Fil, flingor, bröd, smör, pålägg, grönsak, juice, kaffe och te.

Mellis och kvällsmål

Mellis: Banan/frukt och polarklämma

Kvällsmål: Smörgås, skinka, ost, något drickbart



Packlista:

Matchtröja, matchshorts, fotbollsskor, fotbollsstrumpor svarta (minst två par), benskydd.
Sköna kläder mellan matcherna.
Compeed (brukar gå en hel del skavsårspåster)
Vattenflaska
Galge (hänga upp svettiga matchkläder)
Handduk
Hygienartiklar /tandborste, tandkräm, schampo mm
Ev mediciner (informera ledare vid behov)
Vanliga skor vid transporter, promenader. Badtofflor/flip-flops
Liggunderlag/luftmadrass, kudde, sovsäck el sängkläder ex, täcke, lakan och liknande
Överdragskläder, regnkläder efter väder
Keps, solglasögon, solkräm
Badkläder, om tillfälle ges
Kalsonger, extra kläder.
Bok, tidning för att varva ner på kvällen
Laddsladd, hörlurar, powerbank till mobilen
Öronproppar vid behov
Något att lägga under madrassen för att undvika onödiga ljud från knarrande madrasser, ex. filt, handduk
Tänk på att märka era saker!!!

Förhållningsregler under cupen:

Väckning: Beroende på när våra matcher är.

Läsk- och godisförbud under hela cupen.

Duscha efter dagens sista match.

Spelform och matcher

Vi är anmälda med 2 lag i P12.

I åldersgrupp 10-12 år pojkar och flickor spelas gruppspelsmatcher utan resultatredovisning och alla lag är garanterad minst 5 matcher, 2x20 min, under cupens 3 dagar.

Hemresa

Tid för hemresa beror på hur långt P10 tar sig i cupen. Vi väntas vara tillbaka senast 01:00 natten mot måndag 7/8.

Vi ser fram emot en rolig fotbollshelg med stor gemenskap och rolig fotboll!

Tränare; Jens Gustafsson Segerstedt 070-5503422, Karl Berglund 072-5958371, Magnus Södermark 076-1467849, Daniel Bergsten 070-2259052