



MID NORDIC CUP 30 JULI- 2 AUG 2026

Tid: Torsdag 30 /7 kl 11:00 samlas vi på Sörvalla (parkeringen mitt emot Jäders). Lunch äter ni hemma innan vi åker. Middag kommer vi att äta på Ikea i Sundsvall. Spelarna får stå för middagen själva. Kvällsfika kommer vi ledare att handla in. Däremot mellanmål får spelarna själva inhandla.

Att ta med

- Fotbollsskor, benskydd, vattenflaska, överdragströja+ byxor, matchtröja och strumpor
- Ryggsäck som du kan använda till och från matcherna
- Madrass(max 90 cm), pump, underlakan att ha under madrassen (minska ljud),
- Kudde + täcke (eller sovsäck),
- Badtofflor, joggingskor
- Pyjamas/sovkläder
- Handduk
- Badkläder
- Mediciner
- Necessär med duschgrejer, hårborste, tandborste, tandkräm, hårsnoddar, solskyddsfaktor osv.
- Laddare till telefonen (ev. hörlurar)
- Något skönt att byta om till t.ex mjukdress
- Shorts och t-shirt
- Underkläder och sockar
- Mellanmål, kommer att finnas möjligheter att inhandla det nere i Sundsvall
- Regnkläder

Gemensamma förhållningsregler

Vi är i Sundsvall som ett lag och rör oss också som ett lag. Tiden före/mellan/efter matcherna spenderar vi tillsammans med varandra i laget. *Vi ser till att ta hand om varandra så att alla trivs i gruppen.*

Det kommer att bli en jätterolig cup och upplevelse där vi tar chansen att lära känna varandra ännu mer och har kul tillsammans!

Telefoner: *Spelarna ansvarar själva för sin telefon och efter kl. 23.00 ska telefonen vara helt tyst och det är dags att sova, dvs ingen användning av telefonerna efter kl. 23.00 på kvällen.*

Passa tider: *Det är viktigt att alla passar tiderna för avfärd till match, frukost, lunch, middag osv*

Att gå på egna utflykter: *Det är viktigt att vi ledare vet var spelarna är, därför måste man meddela en vuxen innan man går iväg någonstans.*

Frukost, lunch och middag: *Vi äter tillsammans.* Det är viktigt att alla pratar med tjejerna om vikten av att äta ordentligt och sova bra. Vi ska givetvis ha kul men det är också viktigt att vi är pigga och mätta och kan prestera så bra som möjligt på plan.

Matcher

Vi spelar fyra matcher i grundserien, sen spelas avancemang på söndag beroende på placering.

[Mid Nordic Cup & Festival 2026 - Grupp C](#)

Tidsschema

Torsdag 30/7

Avresa: Sörvalla kl. 11:00

Middag: Ikea Sundsvall kl. 17:00 (spelarna får betala själva)

Inkvartering på Åkersviksskolan 19:00

Matchgenomgång

Fredag 31/7

Frukost: 08:00

Buss: 09:15

Match: Bk Örnén - Sunnanå 10:30, Kuben

Buss: 11:50

Lunch 12:30

Buss: 13:45 (13:00)

Match: Kovland - Sunnanå 14:40

Match: Sunnanå - Selånger 18:00

Hjälp med transport tillbaka för att hinna äta

Middag: 19:10

Vi måste fixa egen transport till invigningen

Invigning Bågskytteplanen Sörberge: 20:00, invigningstal 20:45, Lia Larsson 21:00-21:45

Lördag 1/8

Frukost: 07:00

Buss: 08:00

Match: Sunnanå - Örebro Sk 08:50

Buss: 9:50 (10:35)

Lunch: 12:00

Aktivitet: ?

Middag: ?

Matchgenomgång

Söndag 2/8

Frukost:

Match:

Lunch:

Hälsningar

Ledarna

Maria 070-232 36 81
Lina 070-598 83 42
Sandra 073-824 64 67