**Informationsblad: Örebrocupen 31 mars -2 april 2023**

**Packlista - skriv namn på allt!**

* Glatt humör
* Madrass (dubbelmadrass endast för dig som delar med någon) och pump
* Kudde
* Sovsäck alt lakan och täcke
* Necessär (tandborste, tandkräm, borste, tvål, schampo, balsam, hudkräm, ev deo, ev öronproppar, ev mediciner).
* Gosedjur (om man vill)
* Mobil (om man vill – vi kommer ha vissa mobilfria tider under helgen)
* Laddare till mobil samt gärna extra förlängningssladd
* Hörlurar
* Pyjamas
* Ombyten underkläder (man vill gärna byta trosor efter varje match)
* Utekläder efter väder
* Lagoverallen (om man har)
* Två handdukar
* Plastpåsar för blöta handdukar och smutskläder
* Matchkläder svarta (tröja, shorts & strumpor), Vita matchtröjor ni som har de sen förra helgens match. OBS!! GLÖM EJ DESSA!
* Klubba
* Glasögon
* Innegympaskor
* Hårsnoddar, ev pannband
* INGA örhängen eller halsband (skaderisk vid match)
* Väska att bära dina egna ombyten och handduk i
* Ingen ”parfym” får sprayas i sovsal och omklädningsrum pga allergier

**Transporter**

Alla transporter av tjejerna till ev hallar och gemensamma aktiviteter

kommer att ske med ledarnas bilar. Varje bilförare kommer ha ”sina” barn att hålla reda på. Se översikt i slutet av detta dokument. Ska man ta med sig något barn måste man meddela den ledaren som är ansvarig för det barnet.

För dem som behöver hjälp med transport till och från Örebro kolla med någon annan förälder eller med någon ledare.

Var och en håller reda på sitt matchställ (tröja, shorts, strumpor). Vita tröjor har delats ut till de flesta sen förra helgens borta match. Se till att inte glömma dessa!

2x15 minuter i alla matcher. OBS! förvara ej värdesaker, kläder med mera i omklädningsrummen.

**Hallar vi kommer att spela våra matcher i**

Match 1: Navets skola, Loftbodsgatan 1, 702 26 Örebro.

Match 2 & 3 Änglandaskolan, Termikgatan 101, 702 39 Örebro

**Gångavstånd mellan vårt boende och de hallar vi spelar i grundserien.**

**Boende:**

Vi kommer att bo på Navets Skola, Loftbodsgatan 1, 702 26 Örebro.

**Måltider:**

Fredag middag: Kycklinggryta med ris

Lördag lunch: Spaghetti med köttfärssås

Lördag middag: Kalkonsnitzel med rostad potatis och sås

Söndag lunch: Köttbullar med pasta

Frukost: Fil, flingor, mjölk, te, kaffe, smörgås och pålägg.

Till varje måltid ingår sallad, kaffe och vatten

De som har specialkost är:

Emma B (glutenfritt)

**Matsalens öppettider:**

Fredag Middag 18:00-21:00

Lördag Frukost 06:15-09:00

Lördag Lunch 10:45-14:15

Lördag Middag 17:30-21:00

Söndag Frukost 06:15-09:00

Söndag Lunch 10:45-14:00

**Schema för helgen:**

Fredag:

18:00 Incheckning på Navets skola. Föräldrar som befinner sig i Örebro ombedes hjälpa till med uppblåsning av madrasser mm.

18:30 Middag i skolan och uppsnack inför kvällens match

20:15 Samling inför kvällens match på Navets skola

21:15 Match 1: TEIBK – Ekerö IK i Navets skola. Därefter dusch och sedan eftersnack och Fredagsmys.

23:00 Kvällstoalett för att ligga i sängen senast 23:15

God Natt!

Lördag:

08:00 God morgon

08:30 Frukost därefter lite fri aktivitet vid skolan

10:30 Samling och byta om till matchkläder för promenad till Änglandaskolan.

11:45 Match 2: Töjnan IBK – TEIBK i Änglandaskolan

13:30 Lunch i skolan, därefter kommer vi ha lite ledarledda aktviteter

15:00 Samling och byta om till matchkläder för promenad till Änglandaskolan.

16:15 Match 3: TEIBK – Nordmarkens IBK i Änglandaskolan, dusch i hallen om vi spelat klart för idag.

17:30 Middag i skolan ev beroende på placering

18:30 Ev match? Beroende på hur vi placeras oss. Isåfall Änglandaskolan. Dusch efter match

19:20 Ev match? Beroende på hur vi placeras oss. Isåfall Änglandaskolan. Dusch efter match

Annars fri tid för tjejerna.

21:00 Eftersnack och Lördagsmys med lite aktiviteter.

22:00 Kvällstoalett för att ligga i säng senast 22:30

God Natt!

Söndag:

Vet vi inte så mycket om än.

Får uppdatera under helgen.

Vi lämnar städning och återställande av klassrum till föräldrarna.

Ni kan följa cupen på

<https://orebrocupeninnebandy.cups.nu>

**Transporter ev i Örebro**

**Med Mattias:** Alice, Meja, Bella

**Med Kristian:** Amelie, Emma S, Stella, Alva

**Med Oskar:** Tilda, Wilma, Ofelia, Novelia

**Med Jennie:** Emma BW, Linnea, Emma B

**Ledarnas telefonnummer som kommer vara med på Cupen.**

Kristian 070-5728744

Mattias 070-7781206

Oskar 070-5313462

Jennie: 070-7367075