

Information till spelare och vårdnadshavare inför USM Steg 1 i Tyresö 3-4 oktober.

Lördag 3 oktober

07:00 Samling vid sporthallen för avgång mot Tyresö. Medtag frukost att äta på vägen om ni inte ätit en stadig frukost innan avgång. Viktigt att ni äter ordentligt för att orka hela dagen.

Vi räknar med att vara framme i Tyresö **senast 12:00**. Väl framme äter vi egen medhavd lunch och sedan förbereder vi oss för dagens första match.

Matcherna på lördagen spelas 14:00 och 17:00

Duschar gör vi antingen i hallen eller på hotellet beslut tas av oss ledare på plats.

Efter denna match behöver vi hjälp med skjuts från hallen till hotellet Scandic Skärholmen.

Duschar gör vi antingen i hallen eller på hotellet.

Vi går i gemensam trupp och käkar middag på hotellet eller på en närliggande restaurang.

Söndag 4 oktober

10:00 Utcheckning från hotellet. Hjälp med hämtning på hotellet och skjuts till hallen. **Bra om föräldrar kan vara på plats för hämtning och utpackning av väskor 9:55.**

Matcherna på söndagen spelas 12:00 och 16:00. Efter första matchen kommer vi att köpa lunch på närliggande affär, alternativt att vi kanske behöver ha hjälp av några föräldrar som kan fixa hämtning av mat åt oss.

Efter sista matchen dusch och sedan börjar färden hemåt. Vi kommer att stanna någonstans på vägen hem för att äta.

PACKNING

- Frukost+lunch (typ pastasallad) i en liten kylväska till lördagen
- Mellanmål att äta mellan matcherna, typ bars och nån frukt.
- Matchväska packas hemifrån med allt ni behöver till match. Inneskor, uteskor, matchställ, uppvärmningströja, träningsoverall, skydd om man har det, duschgrejer, tofflor, extra strumpor (Vi ledare tar med backen med vattenflaskor!)
- Pyjamas
- Toalettartiklar
- Kläder/myskläder
- Laddare till telefonen
- Pengar till middag lördag kväll, söndag lunch, mat på vägen hem samt lite extra pengar för exempelvis snacks/godis/dricka/extra mellanmål