**Hej!**

Nu börjar Aroscupen närma sig. Vi spelar alla gruppspelsmatcher på **Rocklunda** **IP** och vi i laget bor på Håkantorpskolan Vi samlas vid Håkantorpskolan kl. 10.30 i syfte att snacka ihop laget äta lunch och eventuellt köra ett lätt träningspass.

Om det är någon förälder som inte kommer att följa med så vore det bra om ni säger till så att vi vet. När det gäller transport till Västerås vore vi tacksamma om ni kunde anmäla till [christer.kihlgren@idainfront.se](mailto:christer.kihlgren@idainfront.se) huruvida ni är i behov av plats för ert barn eller om ni har plats i er bil. I övrigt räknar vi med att alla tar ansvar och att vi hjälps åt att göra det här till en minnesvärd upplevelse för våra spelare. (gäller er som inte redan informerat)

Vår första match är **kl 14.00 på torsdagen** och vi möter **IFK Vaxholm** på Rocklunda plan R26. Sen spelar vi **kl 17.00 på torsdagen** mot **Stureby SK** på Rocklunda plan R21. På **fredag har vi match kl 11.00** mot **IFK Västerås** på Rocklunda plan R23. Avslutande seriespelsmatch är på **lördag morgon kl 08.00** mot **Enhörna IF** på Rocklunda plan R21 Sen får vi se när vi spelar beroende på hur det har gått. För vidare information om cupen gå in på <http://www.aroscupen.se>

Vi tränare ansvarar för tjejerna under cupen och förväntar oss att laget hänger tillsammans. Vi kommer behöva hjälp med skjuts för att eventuellt åka iväg och bada och eventuellt något annat... Om något barn blir sjukt så är det önskvärt att det sover hos föräldrarna (om de är med) för att inte smitta ner alla andra.

Vi ansvarar inte för några värdesaker utan tjejerna får antingen lämna dessa hemma eller ta ansvar för dem själva. Vid matcherna kommer det dock finnas möjlighet att lämna sina värdesaker till oss ledare. Vi ledare har telefoner som de kan få låna vid behov. Tjejerna får gärna gärna ta med sig något spel, kortlek eller motsvarande. Försök att märka upp era saker så mycket som möjligt.

Vi har gjort iordning en packlista som ni kan utgå ifrån och fylla på om vi har glömt något. OBS den är säkert inte komplett utan se den som ett stöd.

**Packlista:**

**Spelare:**

Matchdress (shorts, strumpor)

Extra svarta fotbollsstrumpor (gärna flera)

Fotbollsskor (gärna ett extra par)

Skotork (om ni har)

Benskydd + ev benskyddstejp eller benskyddshållare

Vidingsjö MoIF träningsoverall

Badlakan

Badkläder

Foppatofflor eller andra tofflor att hoppa i och ur

Shorts

T-shirts

Linnen

Byxor

Trosor

Strumpor

Sport top eller liknande

Ev. discokläder

Sköna kläder att ha på kvällen

Pyjamas

Sängkläder/sovsäck

Kudde

Luftmadrass/liggunderlag

Regnkläder

Gympaskor

Mindre väska/ryggsäck (för att ta med prylar till match och aktivtet)

Necessär: tandborste, tandkräm, solkräm, resorb, compeed, plåster, värktabletter, ev. egen medicin, schampo, balsam, tvål, hårborste, hårsnoddar, ev. hårband OBS. tjejer med långt hår ska ha det uppsatt på något vis)

Fickpengar

Kortlek / något kul spel

Ev. solglasögon, keps, bok, påse till smutstvätt

**Matsedel:**

* **Torsdag** 
  + Lunch: Kycklingpytt med kall örtsås
  + Middag: Korvstroganoff med ris
* **Fredag**
  + Frukost
  + Lunch: Panerad fiskfile med remoladsås och potatis
  + Middag: Tacobuffe
* **Lördag**
  + Frukost
  + Lunch: Kebabgryta med ris
  + Middag: Kycklingfile med klyftpotatis
* **Söndag**
  + Frukost
  + Lunch: Köttbullar och makaroner

Med förhoppning om en trevlig cup med bra väder och glada tjejer och fantastiska FANS/anhöriga!

Varma hälsningar från oss i tränargänget!

Tränare under Aroscupen är:

Niclas 0706 76 57 10

Jocke 0734 18 61 05

Christer 0709 50 16 84