



INFORMATION TILL SPELARE OCH FÖRÄLDRAR

Vi reser tillsammans i bilar från Karlstad till Göteborg för USM steg 1. Tränarna fördelar spelarna så att man får möjlighet att lära känna någon ny i laget. Målet med helgen är att ha en riktigt rolig handbollshelg tillsammans och fortsätta bygga laget.



LÖRDAG 10 OKTOBER



10.00

Avresa från Karlstad

Klockan 10.00 går bilarna.  
Var på plats i tid.



11.30

Lunch i Mellerud

Gemensam lunch på vägen mot Göteborg.



14.00

Ankomst Kviberg Sporthall A

Kvibergs Port 6, Göteborg.  
• Packning lämnas kvar i bilarna  
• Gemensam promenad  
• Mellis/frukt  
• Ombyte  
• Uppvärmning



15.30

MATCH 1

IF Hellton – Redbergslids IK  
Kviberg Sporthall A



16.45

Efter matchen

• Nedvarvning och dusch  
• Tittar på efterföljande match  
(Örebro SK U – RP IF Linköping)  
• Återhämtning och vätska



ca 17.45

Incheckning på boendet

Vi hämtar vår packning i bilarna  
och checkar in.



18.30

Middag

Gemensam middag.



19.30

Socialt häng

Vi umgås, har kul och laddar inför söndagens  
matcher. Mobiltelefoner får främst användas  
efter kvällshänget. Godis kan ätas efter middagen.



22.30

Godnatt

Släckt och tyst kl. 22.30.



SÖNDAG 11 OKTOBER



08.00

Frukost

Gemensam frukost på boendet.



09.00

Utcheckning och avresa

Vi checkar ut och åker till Valhalla Sporthall.



09.30

Ombyte, aktivering och uppvärmning



11.00

MATCH 2

RP IF Linköping – IF Hellton  
Valhalla Sporthall A



12.00

Lunch mellan matcherna

Vi rekommenderar gemensam förbeställd lunch nära hallen.  
Alternativt egen lunchmat/sallad. Se förslag nedan.

BRA VAL

- ✓ Pastasallad
- ✓ Kycklingwrap
- ✓ Ris- eller pastarätt
- ✓ Yoghurt
- ✓ Fukt
- ✓ Smörgås

UNDBIK

- ✗ Godis
- ✗ Läsk
- ✗ Stora mängder snabbmat



13.00

Aktivering och uppvärmning



13.30

MATCH 3

IF Hellton – Örebro SK U  
Valhalla Sporthall A



ca 15.00

Hemresa mot Karlstad

Efter sista matchen: nedvarvning, dusch och ombyte.  
Tack och hej då! Mellis att äta i bilarna.  
Inget gemensamt stopp på vägen.



MATCHSCHEMA

Lördag 10/10 – Kviberg Sporthall A

- 15.30 IF Hellton – Redbergslids IK
- 17.00 Örebro SK U – RP IF Linköping

Söndag 11/10 – Valhalla Sporthall A

- 09.30 Redbergslids IK – Örebro SK U
- 11.00 RP IF Linköping – IF Hellton
- 13.30 IF Hellton – Örebro SK U
- 15.00 Redbergslids IK – RP IF Linköping



PACKLISTA

Det som behövs för att vara matchredo  
(kom särskilt ihåg matchtröja och skor!)

- ✓ Matchtröja
- ✓ Matchshorts
- ✓ Inneskor
- ✓ Träningskläder/uppvärmningströja
- ✓ Innetofflor
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Knäskydd (om man använder)
- ✓ Hårband/tejp/annan personlig utrustning

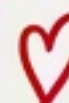
Packa en ryggsäck redo för match

- ✓ Handduk
- ✓ Ombyte efter match
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Eventuell frukt/mellis

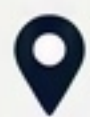
Övrigt

- ✓ Kläder för två dagar
- ✓ Underkläder och strumpor
- ✓ Hygienartiklar
- ✓ Sovkläder (lakan ingår)
- ✓ Mobil + laddare
- ✓ Eventuella mediciner

Packa smart!  
Matchredo  
– alltid med  
ryggsäcken!



PRAKTISK INFO



Hallar

Kviberg Sporthall A  
Kvibergs Port 6, Göteborg.

Valhalla Sporthall A

Valhallagatan 3, Göteborg.



Parkering

Kviberg: Många parkeringar, vi  
rekommenderar stora parkeringen  
längst byggnaden.

Valhalla: Parkeringshus ovanför  
ICA Focus samt parkeringar i området.



Mat/Café

Enklare café finns i hallarna.

Vi ses i Göteborg! ♥