

Packlista till Örebrocupen

Väska (ryggsäck) för ombyte till och från matcherna

Målvaktsutrustning

Innebandyskor

Både den röda matchtröjan samt den svarta träningströjan (med nummer)

Unihoc strumpor

Unihoc shorts

Innebandyglasögon

Innebandyklubba/klubbor

Vattenflaska

Träningsoverall

Galgar att torka kläder på

Egna ombyteskläder (t ex. byxor, tröja, strumpor, underkläder)

Mössa och vantar

Varmare jacka

Handduk

Tvål/ schampo

Ev. Medicin och instruktioner om den

Tandborste och tandkräm

Ev. hårband/ snoddar

Sängkläder, täcke, kudde och luftmadrass (*ej dubbelmadrass*)

Extra lakan att ha under luftmadrass

Sovkläder

Fickpengar 200 kr (*till middag på söndag eller godis till hemresan*)

Kortlek eller eventuellt annat roligt sällskapsspel

Lämna smycken hemma!

Mobilnummer ledarna

Daniel Nyström 070/834 44 43

Tobias Rockmyr 072/978 50 04

Louise Helgosson 070/306 30 65

Cup info

Spelschema P09		Grupp D	
Fredag 11/4	kl 21:15	Birgittaskolan	KAIS Mora – Vaksala SK
Lördag 12/4	kl 09:15	Hidinge sporthall	FBC Sollentuna – KAIS Mora
Lördag 12/4	kl 15:15	Hidinge sporthall	Skoghalls IBK Utveckling – KAIS Mora
Under söndagen spelas finaler.			
Det är ingen entréavgift för besökare på någon av hallarna.			

Kostnad för deltagare som åker egen bil: **100 kr** och för dom som åker **minibuss: 250 kr**. Detta swishas till Louise Helgosson 070/306 30 65, **senast måndag den 7/4**. Dessa pengar går till bränslekostnad, busshyra, mellis och innehåll i sjukväska.

Samling på Willys i Noret kl 15.30 för avfärd snarast. Vi kommer att åka Daniels buss samt en KAIS buss. Då bussarna är fulla så behöver de föräldrar som skjutsar sina barn i bil till cupen även ombesörja transporter för de killarna till och från matcher.

Väl framme i Örebro så samlas laget på Vintrosa skolan (Skolgatan 32) för middag samt incheckning då det även är där grabbarna ska bo. Vid inkvarteringen på skolan önskas hjälp av föräldrar för att så smidigt som möjligt komma i ordning. **OBS! Dubbelmadrasser är absolut förbjudet om dessa inte delas av två personer!** Utcheckning skall göras senast kl 14 på söndagen. Föräldrar måste hjälpa till vid utcheckning från skolan då klassrummet behöver städas och ställas i ordning så rummet ser ut som det gjorde när vi kom dit. Tiden för samling på skolan för städning meddelas via Facebook. Beroende på matchschema under söndagen så kommer ev middag att intagas före hemfärd.

Denna cup har inga cupband. Vid varje måltid kommer grabbarna att bli avprickade, därav är det **viktigt att laget går gemensamt till måltiderna**. I boendepaketet så ingår middag på fredagen, frukost, lunch och middag på lördagen samt frukost och lunch på söndagen. Alla måltider äter grabbarna på sitt boende, Vintrosa skolan.

	 Frukost	 Lunch	 Middag
 Fre. 11/04			18:30 - 21:00
 Lör. 12/04	06:15 - 09:00	10:45 - 15:00	17:30 - 21:00
 Sön. 13/04	06:15 - 09:00	10:45 - 14:00	

MATSEDEL

Frukost: Hård och mjukt bröd, smör, mjölk, ost, kalkon, gröt, yoghurt, flingor, müsli

Middag fredag: Korvstroganoff med ris, salladsbuffé

Lunch lördag: Köttfärssås och spaghetti, salladsbuffé

Middag lördag: Kycklinggryta och ris, salladsbuffé

Lunch söndag: Pasta och köttbullar, ketchup, salladsbuffé