

Information och Packlista för Sundsvalls Cup

Sgif HK lag 1

Ledare: Jocke och Klas

Gry, Clara, Stella B, Linnea, Märta E, Ebba, Alice, Julia, Märta R och Selma.

Sgif HK lag 2

Ledare: Linda och Therese

Holly, Stella Ö, Agnes, Klara, Alva, Lova, Nea, Annaklara, Nora och Tova.

Resa:

Var och en tar sig själv till Sundsvall. Om det finns någon som behöver skjuts var god se i dokumentet som vi fyllt i (finns i WhatsApp chatten) och ta kontakt med någon som har plats.

Boende:

Vi bor i klassrum på Gustav Adolfskolan.

Mat:

I deltagaravgiften ingår frukost, lunch och middag på lördagen samt frukost och lunch på söndagen. Maten äter vi i Nordichallen.

Mat på dit- och hemresan står man själv för.

Matcher:

Samtliga matcher spelas i Nordichallen, konstgräs. Matchtid 2 x 15 minuter.

Transport:

Vi åker med "turneringsbussen" till och från skolan / hallen. Det tar ca 10 minuter till hallen med buss.

Fredag den 13 mars:

Vi träffas på Gustav Adolfskolan mellan kl. 19:00 och 19:30. Vi packa upp våra saker. Det blir en tidig morgon på lördag så vi säger god natt senast kl. 22:00.

Lördag den 14 mars:

06:00 – Väckning, vi sätter på oss våra matchkläder och sedan åker vi till Nordichallen.

07:00 – Frukost för båda lagen.

08:00 – Match Lag 1 mot Sundsvalls HK (Plan 5).

09:20 – Vi ser när F12 (2013) spelar match (Plan 2).

12:40 – Vi ser när F12 (2013) spelar match (Plan 2).

Ca 13:00 – Lunch för båda lagen.

14:00 – Vi ser när F12 (2013) spelar match (Plan 4).

16:40 – Match Lag 2 mot Strands IF (Plan 6).

18:00 – Match Lag 1 mot Kramfors Alliansen (Plan 7).

18:40 – Middag för båda lagen.

20:00 – Match Lag 2 mot Alfta Handboll (Plan 7). Båda lagen duschar efter matchen.

Ca 21:00 – Vi åker tillbaka till skolan.

22:30 – Vi säger god natt.

Söndag den 15 mars

07:00 – Väckning. Vi börjar packa ihop alla våra saker och städar ur klassrummen.

07:30 – Föräldrarna kommer och hämtar all packning på skolan (Om det finns pigga föräldrar får man gärna komma tidigare och hjälpa till att packa och städa så går det fortare).

08:30 – Frukost för båda lagen.

10:00 – Match Lag 2 mot Härnösands HF 2 (Plan 5).

10:40 – Match Lag 1 mot Hegra IL 2 (Plan 4).

11:20 – Match Lag 2 mot BBK 2 (Plan 5).

12:00 – Match Lag 1 mot Härnösands HF 1 (Plan 4).

Ca 12:40 – Båda lagen duschar efter sista matchen.

Ca 13:00 – Lunch för båda lagen och sedan hemresa.

Packlista:

- Grön och vit matchtröja. Målvakter tar med målvaktströja.
- Svarta shorts
- Strumpor
- Sporttoppar
- Separat väska packad med:
 - Vattenflaska
 - Handbollsskor
 - Handduk
 - Ombyte till ”vanliga kläder”
 - Eventuella skydd
 - Duschsaker
- Underkläder
- Kläder att ha före/mellan/ efter matcherna
- Madrass
- Täcke/sovsäck
- Kudde
- Ngt att ha under/på madrassen (obs! ett extralakan att lägga under madrassen annars ”knarrar” det)
- ”Sovkläder”
- ”Nessesär” med tex duschsaker, hygienartiklar, tandborste, tandkräm, hårborste, snoddar mm
- Ev medicin
- Kläder/skor för att promenera ute
- Mobil
- Hörlurar
- Laddare (gärna märkt)
- Ev fickpengar
- Kortlek, spel som kan användas under lediga stunder

Vad gäller under Cupen:

- Vi håller ihop gänget så att ingen lämnas själv och meddelar alltid någon ledare om vi går iväg någonstans.
- Vi håller ordning på våra saker.
- Vi äter inte godis förrän vi har spelat vår sista match för dagen och ätit middag