***Storvreta-Cup 2019 4 – 6 Januari***

***Valbo AIF -P06***

Nu är det nära till Storvreta- cup där vi ska delta med två lag i år igen och det är roligt att så många av våra barn kan vara med.

Vi deltar även i år med två lag (grön och vit).

Cupen spelas för oss med tabell och slutspel och många matcher blir det mot lag vi aldrig mött. Matchtid 2 x 15min

Gå gärna in på Storvretacupens hemsida och läs mer

[www.storvretacupen.se](http://www.apanto.se/cl/119307/3449407/)

**Avresa 4/1**

Lämplig tid för avresa lag Vit ca. 10,00

Lämplig tid för avresa lag Grön ca. 13,30

Se till att komma i tid till första matchen, senast en timme före!!!

**Transporter**

Ett späckat program med nya hallar hela tiden kräver att logistiken fungerar, vi har tillgång till bussarna som går mellan arenorna men det lutar åt att vi nyttjar bilar. Vi ledare i varje lag klarar inte att köra alla spelare själva, därför behövs ni föräldrar

**Boende**

Incheckning på skolan/boende är kl.1200-16,00

Detta får lag grön fixa efter sin första match.

Vi bor i Ärentunaskolan (ligger i Storvreta) där vi blir tilldelad typ ett klassrum med egen nyckel. Men vi lämnar inga värdesaker kvar på skolan. Alla måste ha med eget liggunderlag/luftmadrass och sovsäck. Att bo kvar på en cup/läger brukar vara något som stärker gemenskapen och utvecklar individen men alla spelare kanske inte vill sova kvar och det avgör man själv.

Boende är bokat och betalt för spelare och ledare

**Mat**

På Ärentunaskolan äter vi frukost. Lunch och middag äter vi på Lundellska, Celsiusskolan eller Fyrisskolan. Lunch till Fredag ingår ej därför får var och en ta med sig eget att äta eller köpa något på plats. Det är ok att ha med sig eget men någon kylförvaring har vi ej tillgång till. Vi har pratat en del på träningarna om hur viktig maten är så vi ska försöka vara noga med det, annars kommer det att bli påfrestande dagar för barnen. Är någon i behov av specialkost eller har allergier så måste vi få veta detta.

Mat är bokat och betalt för alla spelare och ledare

**Mattider**
Frukost serveras 06.00-09.00

Lunch serveras 11.00-14.00
Middag serveras 16.00-19.00

**Cupmenyn**

4/1   Middag: Kryddig Korvgryta med varma grönsaker ris / potatis

5/1   Lunch: Ugnsbakad kycklingfilé med mangorajadressing
        Middag: Nötfärsbiff med varma grönsaker sås lingon gurka o potatis

6/1   Lunch: Nasi Goreng serveras med currydressing

Till samtliga måltider serveras ett rikligt salladsbord och smör, hårt bröd, mjölk samt måltidsdryck.
Allergier: Endast speciell födoämnesallergi behöver föranmälas då det till samtliga måltider serveras mjölk och laktosfritt, äggfritt, glutenfritt och alternativ till fläsk.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRUPP.1** | Ekerö IK  |   |   |   |
|   |  | Skoghalls IBK |  |  |   |
|   |  | Spöland Vännäs |  |  |   |
|   |  | Värmdö IF |  |  |   |
|   |  | Valbo AIF-vit |  |  |   |
|   |  |  |  |  |   |
| Fredag 4/1 | 13,40 | Ekerö IK  | Valbo AIF-vit | Fyrishov- Hall F |   |
|   | 17,00 | Valbo AIF-vit | Skoghalls IBK | Fyrisskolan |   |
| Lördag 5/1 | 8,00 | Valbo AIF-vit | Värmdö IF | Fyrishov- Hall B |   |
|   | 10,15 | Spöland Vännäs | Valbo AIF-vit | Fyrishov- Hall D |   |
|   |  |  |  |  |   |
|   |  | A-slutspel | 1:an, 2:an, 3:an |  |   |
|   |  | B-slutspel | 4:an, 5:an |  |   |
| Första slutspelsmatchen kan tidigast bli kl.15,45 , detta beror naturligtvis på placering i tabellen. |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |
| **GRUPP.12** | Askersund IBK |  |  |   |
|   |  | Farsta IBK |  |  |   |
|   |  | Ingarö IF |  |  |   |
|   |  | Valbo AIF-grön |  |  |   |
|   |  |  |  |  |   |
|   |  |  |  |  |   |
| Fredag 4/1 | 16,40 | Askersund IBK | Valbo AIF-grön | Life Arena |   |
|   | 20,45 | Valbo AIF-grön | Farsta IBK | Gottsundahallen |   |
| Lördag 5/1 | 9,30 | Ingarö IF | Valbo AIF-grön | Ärentunaskolan |   |
|   |  |  |  |  |   |
|   |  | A-slutspel | 1:an, 2:an |  |   |
|   |  | B-slutspel | 3:an, 4:an |  |   |
|   |  |  |  |  |   |
| Första slutspelsmatchen kan tidigast bli kl.16,35 , detta beror naturligtvis på placering i tabellen. |
|   |   |   |   |   |   |

**All Access - Discounted Christmas Price**

Köp ett All Access - pass till julpris!
Se alla matcher i Storvretacupen live och i efterhand 27-29 dec och 2-6 jan. Livesändningarna pågår från 8 på morgonen till 12 på natten.

Repriser ingår exklusivt i passet och dessutom finns möjligheten att ladda ner matcherna i efterhand.

Köp All Access till det rabatterade priset 159:-
Rabatten går ut på julafton, 24 december.

All Access-passet ger full tillgång till allt innehåll från Storvretacupen fram till 30 november 2019.

 **Regler för oss i Valbo AIF P06**

* Inget godis och läsk före middag (för att hålla sockerbalansen rätt)
* Var och en håller koll på sina värdesaker
* Eget ansvar av egen utrustning ( matchkläder/ombyte mm.)
* Va schyst och ha roligt

**Exempel på packlista**

* Sovsäck, kudde och liggunderlag/luftmadrass
* Matchkläder, glasögon, skor och klubba
* Hygienartiklar, tandborste, tandkräm
* Lunch till Fredag
* Överdrag typ träningsoverall
* En omgång vanliga kläder, tex. tröja + byxa
* Underkläder för ombyte
* Handduk, *vi borde hinna duscha också*
* Ha gärna en mindre ryggsäck med så slipper vi stora trunkar till matcherna
* Laddsladd eller powerbank *kan va bra för en del*
* Många kilo gott humör!

**Frågor till föräldrar**

1. Ska ditt barn **ej** delta på alla matcher?
2. Ska ditt barn **inte** bo kvar med oss?
3. Har ert barn special kost eller någon allergi?
4. Om ni föräldrar ej är med i Uppsalan, är det något vi ledare bör veta om barnet?

Ta kontakt med någon av ledarna om någon av dessa frågor berör er.