



Hej,

Nu är det snart dags för säsongens sista cup och denna gång ska vi spela tillsammans med F10 Mixed Cupen i Sollentuna mellan den 13–14 maj.

Lagen och spelprogram

Vi har anmält tre lag till cupen, vi är totalt 17 killar som är anmälda. Lagen delas upp enligt nedan. Skulle vi få avhopp vid tex sjukdom så kan lagen behöva justeras.

Lag VästeråsIrsta HF Grå

Kevin Hellström Papen

Vilmer Tulin

Nils Åkerberg

Svante Nilsson Gärd

Frans Nässén

Tränare: Jonas Gärd

Datum	Tid	Lag		hall	Arena
Lör 2023-05-13	09:00	Täby HBK:1	- VästeråsIrsta HF:Grå	Gamla	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	10:15	VästeråsIrsta HF:Grå	- Tyresö Handboll:1	Gamla	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	11:30	VästeråsIrsta HF:Grå	- Hammarby Handboll:Grön	Nya	Rotebrohallarna

Lag VästeråsIrsta HF Svart

Lukas Ramsten

Carl De Spinola

Anton Bäckman

Oscar Malmberg

Wilmer Ljungqvist

Ludwig Erntsson

Tränare: John-John Ernstsson

Datum	Tid	Lag		hall	Arena
Lör 2023-05-13	09:50	VästeråsIrsta HF:Svart	- GT-söder:Vit	Nya	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	11:05	Tyresö Handboll:2	- VästeråsIrsta HF:Svart	Nya	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	12:20	Westermalms IF HK:2	- VästeråsIrsta HF:Svart	Gamla	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	14:00	VästeråsIrsta HF:Svart	- Täby HBK:2	Nya	Rotebrohallarna

Lag VästeråsIrsta HF Vit

Charlie Tapper

Arvid Forsgren

Sander Genchel

Kevin Lindelöv

Nor Zubair

Ebbe Hellström

Tränare: Christian Tapper

Datum	Tid	Lag		hall	Arena
Lör 2023-05-13	14:25	VästeråsIrsta HF:Vit	- IFK Tumba:Blå	Nya	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	15:15	Kista SC KFUM	- VästeråsIrsta HF:Vit	Nya	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	16:05	VästeråsIrsta HF:Vit	- Täby HBK:3	Gamla	Rotebrohallarna
Lör 2023-05-13	16:55	Åkersberga HK:1	- VästeråsIrsta HF:Vit	Gamla	Rotebrohallarna

Matcherna spelas 2x10 min. För att se hela spelschemat för helgen gå in på [Mixed Cupen 2023 \(procup.se\)](https://procup.se)

Samling + Samåkning

Samling Lag Grå:	kl. 6.45 – Pizza Hut Hälla
Samling Lag Svart:	kl. 7.30 – Pizza Hut Hälla
Samling Lag Vit:	kl. 12.10 – Pizza Hut Hälla

Använd samåkningsfunktionen i SportAdmin, har ni platser över i bilen gå in och skapa en körning och lägg in hur många platser ni har. Behöver ert barn skjuts lägg då ert barn i en bil där det finns ledig plats. Väljer ni att åka direkt, skriv en kommentar i kallelsen och för er gäller då samling 1 timme innan matchstart vid arenan, Rotebrohallarna.

Vill man som spelare i Lag Svart eller Lag Vit vara med från start så är man givetvis välkomna att åka tidigare. Viktigt att ni skriver kommentar om man inte kommer till "sitt" lags samling så vi har koll på vilka som kommer.

Boende

Laget bor på Kärrdalsskolan. Då vi inte vet hur stor sovsalen är så får man endast ha med sig en "singel madrass" att sova på. Frukost och middag kommer att serveras på skolan medan lunchen serveras i hallen där matcherna spelas.

Packlista

- Svart VästeråsIrsta jacka
- Vita matchtröjan
- Svarta träningströjan (används som reservställ)
- Svarta matchshorts
- Strumpor
- Overall
- Handbollsskor
- Vattenflaska
- Sköna skor att byta till mellan matcherna typ badtofflor
- Liten ryggsäck/väska för matchkläder
- "Vanliga kläder"
- Underkläder
- Sovkläder/pyjamas
- Hygienartiklar (schampo, tvål, tandborste, tandkräm, deodorant etc.)
- Handduk
- Luftmadrass, lakan, kudde och täcke (Tips! Ta gärna med ett extra lakan för att lägga under luftmadrassen för att minimera ljudet från luftmadrassen)
- Medtag något ätbart som kan ge energi ,mellan matcherna

Obs! Anmäl eventuella allergier med vändande mail.

Hör av er om ni har frågor!

Heja VästeråsIrsta 😊