

Kopparcupen – VIHF F15

Hej,

Här kommer lagindelningen, tider samt övrig information.

Tider lördag

- Avfärd kl. 08.30 från Expandia arena (parkeringen) i bilar
- Ankomst ca. 10.30 Östra skolan, Falun.
- Ställa iordning klassrummet (gärna med hjälp av föräldrar)
- Lunch lördag, kl. 12.00 (lagkassan bjuder).

Vi har specat resterande dagars schema men läs det med ett flexibelt sinne då mycket kan hända under resans gång. Vi har även lagt in en möjlig badaktivitet på söndagen men vi vet inte om det kommer finnas plats eller ork så det är inget vi har spikat.

Vi ledare önskar gärna hjälp med att packa upp och packa ihop när vi anländer och lämnar skolan, samt gärna hjälp med städning av klassrum.

Lag vit			
Dag	Aktivitet	Klockslag	Plats
Lördag	Samling	13.15	Lugnet B
Lördag	Match 1	13.50	Lugnet B
Lördag	Match 2	18.00	Lugnet B
Lördag	Middag	18.30	Lugnets gymnasieskola
Lördag	Kvällsfika	20.00	Östra skolan
Lördag	Läggdags	21.30	Östraskolan
Söndag	Frukost	06.45	Lugnets gymnasieskola
Söndag	Samling	07.30	Friidrottshallen
Söndag	Match 3	08.00	Friidrottshallen
Söndag	Lunch	11.00	Lugnets gymnasieskola
Söndag	Bad?	12.30-14.30	Lugnet Bad
Söndag	Match 4	18.10	Friidrottshallen
Söndag	Middag	18.30	Lugnets gymnasieskola
Söndag	Kvällsmys/fika	19.30	Östra skolan
Söndag	Läggdags	21.00	Östra skolan
Måndag	Packa ihop /städa	08.00	Östra skolan
Måndag	Frukost	09.15	Lugnets gymnasieskola
Måndag	Match 5	11.00	Friidrottshallen
Måndag	Hemfärd	Ca. 12.15	Friidrottshallen

Lag svart			
Dag	Aktivitet	Klockslag	Plats
Lördag	Samling	13.15	Lugnet B
Lördag	Match 1	14.25	Lugnet B
Lördag	Middag	17.00	Lugnets gymnasieskola
Lördag	Match 2	19.10	Lugnet B
Lördag	Kvällsfika	20.00	Östra skolan
Lördag	Läggdags	21.30	Östra skolan
Söndag	Frukost	06.45	Lugnets gymnasieskola
Söndag	Samling	07.30	Friidrottshallen
Söndag	Match 3	08.35	Friidrottshallen
Söndag	Lunch	11.00	Lugnets gymnasieskola
Söndag	Bad?	12.30-14.30	Lugnet Bad
Söndag	Match 4	16.55	Lugnet B
Söndag	Middag	18.30	Lugnets gymnasieskola
Söndag	Kvällsmys/fika	19.30	Östra skolan
Söndag	Läggdags	21.00	Östra skolan
Måndag	Packa ihop /städa	08.00	Östra skolan
Måndag	Frukost	09.15	Lugnets gymnasieskola
Måndag	Match 5	11.35	Friidrottshallen
Måndag	Hemfärd	Ca. 12.15	Friidrottshallen

Lagindelning

Lag svart	Lag vit
Andreas, Sanna & Mattias	Jennie R, Markus och Fredrik
Olivia	Saga
Othilia	Annie
Novalie	Josefine
Alva	Clara
Alma	Hilda
Moa W	Mira
Maja	Vera
Kerstin	Emilia
Tove	Elise Ö
Astrid	Ellen
Tyra Ma	

Packlista

Sovartiklar

- Luftmadrass (gärna med inbyggd pump, max 1 m bred)
- Gärna ett extra lakan/filt att lägga under madrassen för att undvika knorrande ljud vid rörelse
- Täcke/sovsäck, lakan och kudde
- Hörlurar
- Nå gosigt att gosa med

Hygienartiklar

- Duschartiklar
- Tandborste och tandkräm
- Eventuella mediciner
- Hårborste och hårsnoddar
- Handduk

Matchkläder

- Vit matchtröja
- Svart matchtröja
- Svarta shorts
- Vita eller svarta matchstrumpor (flera par)
- Svart hoodie VIHF (om du har en)
- Handbollsskor
- Uteskor (till exempel löparskor)

Vanliga kläder

- Max 3 ombyten (gärna mjukiskläder)
- Ytterkläder och mössa / varma kläder
- Pyjamas / sovkläder
- Underkläder och strumpor
- Badkläder

Övrigt

- **Det är bra om ert barn är delaktig i packningen för att ha koll på vad som packas med och vart det finns.**
- Vattenflaska (märkt med namn)
- Inneskor (till exempel badtofflor)
- Ryggsäck
- Mellanmål för bussresan (nyttigt, ej godis eller fikabröd)
- Tjejerna kommer duscha varje dag efter sista matchen
- Se till att era barn har eller får tillgång till mellanmål under speldagarna
- Vi kommer se till att det finns lättare kvällsmål på skolan inför läggdags i form av mackor och frukt.

KOM IHÅG

- Märk dina saker: Skriv namn på ALLA dina grejer. Det gör det lättare att hitta dem och svårare att tappa bort dem.
- Kontrollera luftmadrassen: Se till att den är hel innan du packar den!
- Packa smart: Ta inte med för mycket vanliga kläder – ett par ombyten räcker!
- Gosedjur: Om du vill ta med ett gosedjur, välj ett litet som är lätt att bära!
- Saker av värde: Lämna värdefulla föremål hemma. I all röra är det lätt att tappa bort något viktigt.

Kommunikation

- Vi kommer skapa WhatsApp-grupper för respektive lag där ni/vi kommer kunna kommunicera med varandra. Vaksam på whatsapp-inbjudningar inför cupen.
- Det går såklart även bra att SMSa eller ringa ledarna om det skulle vara något

Under cupen är våra riktlinjer för alla involverade:

- Godis och läsk: Godis och läsk är endast okej om ledarna säger så. Vi kommer sätta av lite tider för snacks m.m.
- Mobiltelefoner: Spelarna får använda sina mobiler under vissa tider under dagen. Ledarna är alltid tillgängliga för frågor och stöd!
- VästeråsIrsta-representanter: Vi är alla ambassadörer för vår förening! Hur vi beter oss reflekterar direkt på vårt och föreningens rykte och anseende.

Spelare:

- Försöka hålla humöret uppe och sprid glädje!
- Var både bra vinnare och bra förlorare – vi gör alltid vårt bästa!
- Inkludera och ta hand om varandra!
- Var positiva och peppa varandra!
- Var sportsliga och arbeta för Fair Play!

Ledare:

- Uppmuntra och peppa spelarna!
- Leda och coacha med entusiasm!
- Var förebilder för våra ungdomar!
- Ge beröm för bra insatser!

Föräldrar:

- Beröm och uppmuntra alla spelare!
- Klaga aldrig offentligt på domare eller motståndare!
- Var förebilder för era barn!
- Heja på alla spelare i våra trupper – vi gör det tillsammans!

Under Cupen

Under cupen kan vi behöva hjälp med skjuts till och från hallar och frukost, lunch och middag. Vi försöker samordna detta i respektive WhatsApp-grupp om behov uppstår.

Hallar

Vi kommer spela i följande hallar (Båda hallarna ligger i nära anslutning till varandra samt matsalen);

- Lugnet B
- Friidrottshallen

Hemresa

Se till att det finns skjuts till ert barn om ni föräldrar inte åker med Falun.

Boende

Vi ska bo på Östra skolan i Falun. Det är ungefär 30 minuters promenad till hallarna och matsalen vilket innebär att vi kommer åka bilar mellan skolan och hallarna. Vi ledare har troligtvis platser i bilarna till alla men kan kanske behöva hjälp med skjuts vid något tillfälle. Vi skickar då ut en förfrågan om behovet uppstår. Frukost, lunch och middag äter vi på Lugnets gymnasieskola.

Observera att breda "King size"-madrasser inte är tillåtna för en enskild person vid hårdförläggning, men det är tillåtet för två personer att dela på en bred madrass. Antalet platser är beräknade efter standardmått på madrasser (90–100 cm).

Som vi förstått det så kommer vi alla sova tillsammans i samma klassrum. Vi kommer se till så alla får sova bredvid en kompis och de som vill kommer få sova bredvid en vuxen.

Länkar

Hemsida för cupen: [Kopparcupen](#)

Spelschema U10 (födda 2015): [Kopparcupen flickor 10](#)

Livesändningar: [Handboll play Kopparcupen](#)

Boende: [Östra skolan Falun](#)