



## Paradiscupen 2024 – GEIF F12

Här kommer information angående Paradiscupen 2024.

Vill börja med att säga att det är roligt att så många vill vara med i cupen och umgås med lagkompisarna denna helg. Hoppas även att så många föräldrar och släkt som möjligt kan komma och heja fram våra fantastiska tjejer.

Vi samlas på Sjöfruhallens parkering för att samåka. Alla tränare kör varsin bil där tjejerna ryms. Men vi ser gärna att någon fler vill köra så behöver vi inte tränga ihop oss med all packning som ska med. Meddela någon av ledarna om ni tänkt köra så vet vi för planeringen.

Vi åker sedan direkt till första matchen. Vi spelar fyra matcher. Inget slutspel gäller i denna åldersklass. Eftersom det är många tjejer anmälda så siktar vi på att alla spelar tre matcher var och den fjärde matchen är man på plats och hejar fram sina lagkompisar. Vi håller ihop som lag hela turneringen.

### Matcher

|                                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 6/1 kl. 10:35 Sandåkerns SK – GEIF    | Arena: Högländshallen |
| 6/1 kl. 15:25 Örnsköldsvik IBK – GEIF | Arena: Sporthallen    |
| 7/1 kl. 13:15 GEIF – Sundsvalls IBF   | Arena: Skyttis Arena  |
| 7/1 kl. 17:10 GEIF – Husum IBK        | Arena: Nolaskolan     |

Här kan ni se spelschemat

[Paradiscupen 2024 - Gimonäs Umeå IF - Flickor Blå A \(f 2012-2013\) \(cupmanager.net\)](https://cupmanager.net)

Här kan ni se adresser till arenorna [Arenor \(paradiscupen.se\)](https://paradiscupen.se)

Om ni inte kan vara på plats och heja så kan vi tipsa om Solidsport som sänder samtliga matcher i cupen. <https://solidsport.com/paradiscupen>

### Mat

Middag lördag samt lunch söndag äter vi på skolan där vi bor. Kvällsfika ordnar vi ledare. Bra att ta med lite pengar för möjlighet att köpa mellanmål samt middag innan hemfärd på söndag. Medtag en frukt/smörgås som ska ätas innan första matchen. Alla ska även ta med lunch som vi äter efter första matchen. Vi har godisförbud under cupen.

För er som är nyfikna på menyn så kan ni läsa om den här [Mat \(paradiscupen.se\)](https://paradiscupen.se)

### Lördag 6/1

|          |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:20    | Samling Sjöfruhallens parkering.<br>Vi ledare har varsin bil men ser gärna att någon förälder till kan köra. Hör av er till någon av oss ledare så kan vi planera.<br>Ta gärna med en smörgås eller liknande i bilen så det finns energi till första matchen. |
| 10:35    | Match Sandåkerns SK – GEIF                      Arena: Högländshallen                                                                                                                                                                                         |
| Ca.11:20 | Efter matchen åker vi med bilarna till Nolaskolan där vi ska bo och äta. Här installerar vi oss och äter vår medtagna lunch.                                                                                                                                  |
| Ca.14:00 | Vi går ner till Sporthallen. Här får tjejerna köpa mellanmål om de önskar.                                                                                                                                                                                    |
| 15:25    | Örnsköldsvik IBK – GEIF                      Arena: Sporthallen<br>Dusch på hallen innan vi går tillbaka till Nolaskolan.                                                                                                                                     |



Ca. 17:00 Middag på Nolaskolan  
Kvällsmys tillsammans i klassrummet där vi ska sova

### **Söndag 8/1**

08:30 Frukost på Nolaskolan  
Efter frukost packar vi ihop och städar där vi sovit.

11:30 Lunch  
Vi checkar ut och packar in alla saker i bilarna.  
Åker buss till Skyttis Arena

13:15 Match GUILF – Sundsvalls IBF Arena: Skyttis Arena  
Buss tillbaka till Nolaskolan/stan.  
Dags för mellanmål

17:10 GUILF – Husum IBK Arena: Nolaskolan  
Efter matchen samlas vi i ett omklädningsrum och för att avsluta cupen.  
Dags att åka hem. Föreslår att alla bilar stannar och äter hamburgare innan vi rullar hemåt. Detta betalas av spelarna själva.

### **Viktigt att ta med sig:**

1. Lunch till lördag (gärna även ett litet mellanmål inför första matchen)
2. Matchtröja (svart)
3. Matchshorts (svart)
4. Matchstrumpor (svart)
5. Innebandyklubba
6. Innebandyskor
7. Innebandyglasögon
8. Vattenflaska
9. Kläder för utomhus (mössa, vantar, varm jacka och varma skor)
10. Liten väska att packa i till och från matcher, gärna ryggsäck
11. Ombyten (trosor, sockar mm)
12. Handduk
13. Kudde
14. Sovsäck/sovtäcke
15. Luftmadrass eller liknande
16. Tandborste och tandkräm
17. Mobil är ok att ta med om man vill
18. Pengar till mellanmål och middag söndag

Telefonnummer till oss ledare:

|             |               |       |               |
|-------------|---------------|-------|---------------|
| Helena      | 070-642 49 90 | Jonas | 070-544 42 53 |
| Marianne    | 073-027 87 31 | Lisa  | 070-626 60 23 |
| Karl-Edward | 073-049 31 47 |       |               |

Vi ser fram emot en rolig cup tillsammans med tjejkarna!  
/Tränarna