

Vi samlas utanför entrén i Åhus både lör och söndag enligt nedan:

Lördag 13/7 kl.0900

Samtliga spelare

Söndag 14/7

Eslöv IK svart kl. 1000 entrén

Eslöv IK gul kl. 1030 entrén

Matcher

Samling inför varje match 30min innan matchstart:

Kissar / fyller vatten / värmer upp / ev. tejp

Efter match tar vi ett snack i lagtältet äter en frukt/corny/yoggi och fyller på med energi

Mat

Ha med ordentligt med mat och dryck till tjejerna:

- pastasallad, mackor, yoggi, frukt, riskakor, corny osv
- vatten / soft / vätskeersättning/ INTE LÄSK
- druvsocker är ok även om det är bättre tjejerna äter ordentligt än knappar på tabletter 🥰
- Håkan fixar burgare till samtliga spelare lördag 1630, föräldrar kan köpa för 30krz

Bra att ha med övrigt:

Regnkläder - ser tyvärr ut att bli regn på lördagen

Handduk och torra strumpor ev tom stövlar - regnar det när vi spelar kan det vara skönt skölja av ben och fötter efter matchen och torka sig torr med handduk och på med strumpor, mjukisbyxor och stövlar för att hålla värmen och hålla sig torr

Keps/solglasögon - man blir trött av att gå och kisa en hel dag, skönt skydda sig mot solen om den väl är framme

Tjocktröja - ser inte ut att bli jättevarmt och blåser det kallt vid havet är en tjocktröja skön att ha med

Paraply - Skulle det bli ösregn precis när vi spelar är det guld om ni föräldrar kan hjälpa till hålla paraply över avbytarbänken

Förhållningsregler

Inga mobiler - ber er föräldrar att INTE ha med dotterns mobil

Inget godis och ingen läsk mellan matcherna

Korta naglar, inga smycke (om inte nödvändigt då måste de tejpas)

Sportglasögon

Vi äter gemensamt med laget vid fasta tider - spelar vi inte själv hejjar vi tillsammans på de andra lager - vi är här tillsammans!!

Övrigt

Samåkning sköter ni själva, vi ledare är redan i Åhus

Boka parkering om ni inte redan gjort det

Ladda gärna ner appen, den är ganska smidig använda - skärmdumpa spelschemat och lägg som bakgrundsbild i mobilen så slipp er ni klicka runt varje gång ni skall kolla!

Lagtält får endast användas av spelare - föräldrar försök gärna ta skuggan/regnskydd under träden vid planerna.