

Ny viktig info Bohus Cup!

På fredag när vi kommer upp till Kungälv kommer vi inte få tillgång till skolan och våra sovsalar förrän kl 18.

Detta innebär att vi inte kommer kunna äta middag före vår match kl 19.

Alla flickor måste därför ha med sig matsäck. Vi kommer ändå äta middag efter matchen, men det blir närmre 2030tiden så flickorna behöver mat.

Som matsäck rekommenderar vi

- macka + frukt/yoggi och vatten att ha som mellis i bussen upp.
- En rejäl matsäck likt pastasallad med mkt grönt och kolhydrater så tjejerna orkar spela en hel match på.
- Inget godis, läsk, kakor i bussen upp!

Vi räknar med att vara uppe vid 1530. Vi kommer då att lämna av vår packning på skolan och antingen stannar vi där och tar det lugnt och äter vår matsäck eller lämnar vi packningen och tar oss till hallen vi skall spela i och äter vår matsäck där.

På söndagen stannar vi inte på vägen hem för att äta. Vi kommer alltså hitta någonstans att äta innan bussen kör mot Eslöv (därav rel. höga fickpengen).

OBS!

Om möjligt finns, är det bra om tjejerna kan ha med sig en ryggsäck som de kan packa duschgrejer och ombyte till efter matchen i, så slipper de bära all sin packning fram och tillbaka mellan skolan och hallen.