**Mid Nordic Cup 4-6/8 2023**

**Information gällande cupen finns på hemsidan och i appen Mid Nordic Cup.**

\***Cupavgift** 800:- betalas före cupens start till digitala lagkassan via betalningsavi som skickats ut av Malin (F10:s kassör) via mail till er.

\***Avfärd:**

Samling kl. 04.50 på Nordlunda. Avfärd kl. 05.00.

**Att ha med på färden (fredag morgon):**

-Ordentlig frukost.

-Lunch typ pastasallad eller något annat matigt.

-Mellis: Frukt/bars osv.

-Dricka/vattenflaska

\***Boende/logi och måltider**:

2 nätter på Clarion Collection Hotel Grand i Sundsvall. Middag och kvällsfika fredag (hotellet). Frukost, middag och kvällsfika lördag (hotellet). Frukost söndag (hotellet). Lunch lördag och söndag i cupens regi.

\***Packningslista**:

-Fotbollskläder, både vit och röd matchtröja, fotbollsskor, benskydd, vattenflaska.

-Duschgrejer.

-Badkläder (för bastu på hotellet).

-Regnjacka.

-Skavsårsplåster.

-Ev medicin som kan tänkas behövas.

-Pyjamas eller dylikt om så önskas.

-Flip Flop/tofflor att ha på hotellet.

-Andra sköna skor att gå i.

-Skohorn om skorna är svåra att ta på.

-Hårsnoddar.

-Kort eller swish att köpa kvällsfika för + snacks eller annat som önskas köpas under cupen.

**Cupens hemsida:**

[Mid Nordic Cup & Festival 2023 - Piteå IF FF - Flickor 13 - 9 mot 9 (födda 2010) (cups.nu)](https://midnordiccup.cups.nu/2023/result/team/40977078/timeline)

[Mid Nordic Cup & Festival 2023 - Grupp F (cups.nu)](https://midnordiccup.cups.nu/2023/result/division/42604351)

**App** – Mid Nordic Cup

**\*Våra matcher i gruppspelet:**

-Fredag 4/8 kl. 13.00.

-Lördag 5/8 kl. 7.30 & kl. 14.10.

**\*Spelregler:**

Grupp- och slutspel spelas 2x20 min/match.

**\*Lunch i cupens regi (lördag&söndag):**

Lördag lunch: Krämig kalkon- och pastagratäng.

Söndag lunch: Pasta Pollo – pasta med kycklingsås.

All mat är laktos- och fläskfri.

**\*Karta över spelplaner**

(se nästa sida i dokumentet, i appen )

**Vi ser fram emot en rolig Cup tillsammans!**

/Frida, Stefan, Lena, Magnus & Björn

**Karta**

[Cupens](https://static.cupmanager.net/uploads/1/H/ef2/hittacup.jpg) hemsida, information, karta.



**Karta Fagerstranden**

