



## SAMKVÄM & LAGAKTIVITETER

Under cupen kommer vi arrangera diverse lagaktiviteter där vi önskar att alla spelare deltar.

## TRANSPORT UNDER CUPEN

För spelare och ledare ingår cupens gratisbussar "Kalle Line" som vi kan nyttja under cupen. Vi kommer nyttja dessa bussar till de matcher vi spelar i Hunnebostrand. Dessutom åker vi "Kalle Line" tur och retur till fredagens disco samt till övriga eventuella lagaktiviteter.

## LÄSK, ENERGIDRYCK, GODIS, GLASS & ANDRA SÖTSAKER

Alla ev. intag och inköp av godis, läsk, energidryck, glass samt andra sötsaker sker efter vi spelat sista matchen för dagen.

## MOBILTELEFONER

Riktiga vänner gäller under helgen, dvs inte vänner på social media 😊.

Vi kommer begränsa mobilanvändandet och ha fokus på att umgås med varandra.

## PACKLISTA

- Ryggsäck/väska att ha mellan skolan och fotbollsplanerna
- QBIK träningsoverall (kan vara bra att åka i overallen för att minska packningen)
- QBIK matchtröja och de blå kortbyxorna till match
- Blå fotbollsstrumpor (kanske bra att ta med extra par fotbollsstrumpor)
- Fotbollsskor, benskydd, vattenflaska
- Hårspännen/snodd/hårband
- Kläder för promenad ute
- Regnjacka
- Egna myskläder kvällstid (ex.vis t-shirt, tröja, sneakers, byxor till disco/kvällstid)
- Badkläder och badlakan
- Tofflor
- Hygienartiklar inkl. schampo, tvål, solskydd och myggmedel
- Ev. mediciner (allergi, astma, nässpray..etc) Bra om ledare informeras om ev. behov av medicin.
- Vet man av sig att man brukar få skavsår eller huvudvärk eller liknande, måste var och en se till att ta med skavsårplåster och huvudvärkstabletter för eget behov. Laget har en sjukvårdsväska med reservprodukter om någon får slut.
- Pyjamas
- Öronproppar (vissa ledare kan snarka 😊)
- Sövsäck/täcke och kudde
- Luftmadrass/liggunderlag max 90 cm bred och ev. pump. Lakan är bra att ha under madrass för att slippa gnissel och glid.
- Mellanmål, exempelvis Wasaknäcke och bars.
- Mobiltelefon + laddare

**Märk kläder och ägodelar** så är det lättare att hålla ordning för alla.

## TELEFON LEDARE

|                   |             |                  |             |
|-------------------|-------------|------------------|-------------|
| Mattias Cirre     | 070-6542455 | Johan Föhr       | 070-7135083 |
| Therese Lückner   | 076-3253974 | Malin Lindgren   | 073-1814937 |
| Jenny Hallstenson | 070-5273368 | Sebastian Prause | 070-7359670 |
| Malin Hedlund     | 070-2591651 | Sofia Forslund   | 076-6397919 |

## FRÅGOR ?

Ring, sms eller mejla Karin: 0706-673720 alternativt karins77@gmail.com

Vi hoppas att helgen blir ett härligt äventyr för våra tjejer. Nu kör vi!

// Ledarna



# MATSEDEL



Tider:

Frukost: 6.30-9.30

Lunch: 11.00-14.00

Middag: 17.00-19.30

Frukost alla dagar: Flingor, müsli, havrekuddar, gröt, ägg, mjölk, juice, oboy, fil, bröd, ost, kallskuret, Kalles kaviar, sill, te, kaffe

Torsdag 27/6

**Lunch**

Kycklinggryta med thaismak, ris, salladsbuffé

**Middag**

Tacos med tillbehör och salladsbuffé

Fredag 28/6

**Lunch**

Korvstroganoff med ris, salladsbuffé

**Middag**

Hamburgare och bröd, dressing, salladsbuffé

Lördag 29/6

**Lunch**

Sprödbakad fisk, remouladsås, kokt/ugnsrostad kulpotatis, salladsbuffé

**Middag**

Köttfärssås, pasta och salladsbuffé

Söndag 30/6

**Lunch**

Köttbullar, makaroner och salladsbuffé

# LAGINDELNING

## QBIK BLÅ

- 1 Agnes Hellström
- 2 Agnes Sondell
- 3 Alva Ekmark
- 4 Ebba Busk
- 5 Elin Cirre
- 6 Elli Edquist
- 7 Lenor Taha
- 8 Selma Karlsson
- 9 Svea Asp
- 10 Tyra Sundgren

**Ledare:** Mattias, Malin H

**Klassrum/Sovsal:** tillsammans med Lag Svart

## QBIK SVART

- 1 Alice Persson
- 2 Alissa Durakovic
- 3 Amanda Berghel
- 4 Filippa Föhr
- 5 Freja Boström
- 6 Kelly Salomonsson
- 7 Lovis Lindgren
- 8 Meja Lundin
- 9 Molly Nordberg
- 10 Rebecka Huldén

**Ledare:** Johan, Malin L

**Klassrum/Sovsal:** tillsammans med Lag Blå

## QBIK RÖD

- 1 Celine Essa
- 2 Ebba Tucek
- 3 Emmy Beck-Nilsson
- 4 Hedvig Ahlin
- 5 Leen Rashid
- 6 Meja Prause
- 7 Mollie Fredriksson
- 8 Nellie Lückner
- 9 Siqi Huo

**Ledare:** Therese, Sebastian

**Klassrum/Sovsal:** tillsammans med Lag Gul

## QBIK GUL

- 1 Alice Nilsson
- 2 Angelina Anderberg
- 3 Clara Nihlman
- 4 Ester Granström
- 5 Filippa Sveder
- 6 Hedvig Rådman
- 7 Milea Björklund
- 8 Sara Solis Zanol
- 9 Thelma Engberg
- 10 Wilma Hjalmarsson

**Ledare:** Jenny H, Sofia F

**Klassrum/Sovsal:** tillsammans med Lag Röd



# SPELSHEMA

| Dag            | Tid   | Hemmalag            | Bortalag                 | Spelplats/Plan      |
|----------------|-------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| Tor 2024-06-27 | 12:10 | Hittarps IK         | - QBIK:Blå               | Stensnäsudden 1     |
| Tor 2024-06-27 | 12:50 | Eskilsminne IF:Blå  | - QBIK:Gul               | Stensnäsudden 2     |
| Tor 2024-06-27 | 14:10 | Eskilsminne IF:Gul  | - QBIK:Svart             | Stensnäsudden 1     |
| Tor 2024-06-27 | 14:50 | Vejby IF            | - QBIK:Röd               | Stensnäsudden 2     |
| Tor 2024-06-27 | 18:10 | QBIK:Blå            | - Förslövs IF            | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Tor 2024-06-27 | 18:50 | QBIK:Gul            | - Glumslövs FF           | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Tor 2024-06-27 | 19:30 | QBIK:Svart          | - Hjuviks AIK:Blå        | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Tor 2024-06-27 | 20:10 | QBIK:Röd            | - IFK Fjärås             | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Fre 2024-06-28 | 08:00 | QBIK:Blå            | - Sotenäs Ungdom:Vit     | Stensnäsudden 1     |
| Fre 2024-06-28 | 08:40 | QBIK:Gul            | - Sotenäs Ungdom:Svart   | Stensnäsudden 1     |
| Fre 2024-06-28 | 09:20 | QBIK:Svart          | - Årjängs IF             | Stensnäsudden 1     |
| Fre 2024-06-28 | 10:00 | Ytterby IS:Röd      | - QBIK:Röd               | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Fre 2024-06-28 | 13:20 | QBIK:Blå            | - Fossum IF:Panthers     | Stensnäsudden 2     |
| Fre 2024-06-28 | 14:00 | QBIK:Gul            | - IK Rössö Uddevalla:Röd | Stensnäsudden 2     |
| Fre 2024-06-28 | 14:40 | QBIK:Svart          | - Fossum IF:Eagles       | Stensnäsudden 2     |
| Lör 2024-06-29 | 12:40 | Ytterby IS:Vit      | - QBIK:Gul               | Stensnäsudden 2     |
| Lör 2024-06-29 | 12:40 | IFK Hallsberg FK    | - QBIK:Röd               | Stensnäsudden 1     |
| Lör 2024-06-29 | 13:20 | Torslanda IK:Grön   | - QBIK:Blå               | Stensnäsudden 2     |
| Lör 2024-06-29 | 14:00 | Sotenäs Ungdom: Blå | - QBIK:Svart             | Stensnäsudden 1     |
| Lör 2024-06-29 | 15:20 | Glumslövs FF        | - QBIK:Röd               | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Sön 2024-06-30 | 08:00 | Annelunds IF        | - QBIK:Blå               | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Sön 2024-06-30 | 08:40 | Hjuviks AIK:Vit     | - QBIK:Gul               | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Sön 2024-06-30 | 09:20 | Torslanda IK:Blå    | - QBIK:Svart             | Hunnebovallen 2 7v7 |
| Sön 2024-06-30 | 10:00 | QBIK:Röd            | - IK Rössö Uddevalla:Vit | Stensnäsudden 2     |

