# FREDRIKSTAD CUP 2013

DNB Fredrikstad Cup arrangeres i år for 32. gang fra torsdag 9. til søndag 12. mai. Det deltar 520 lag fra hele Skandinavia.  
  
Jentene skal bo på Kvernhuset ungdomsskole sammen med de andre lagene fra Nordstrand. Klubben stiller 26 lag i alderen 10 til 18 år. Det er kun Nordstrand som skal benytte skolen under cup’en. Kvernhuset ligger mindre enn 2 km nord for Merkuranlegget.

Jentene deltar i klasse 14 år. Det spilles både A- og B-sluttspill. De to beste lagene i hver pulje går til A-sluttspill, mens nr. 3-4 går til B-sluttspill. Det er 5 lag i hver pulje.

Det er kort reiseavstand mellom alle baner, og det er satt opp shuttlebuss med avgang hvert 15 min. Det vil IKKE spilles på grus, eller asfalt som kan forringe den sportslige kvaliteten.

Nedenfor følger en del praktisk og sportslig info om Fredrikstadcup. Vi oppfordrer foreldre til å ta turen til hallene Kongsten, Merkur, Kvernhuset og Glemmen på lørdag og søndag for å heie på jentene – det hjelper alltid med støtte fra tribunen ☺

**Praktisk informasjon**

**Hvem er med**

Spilere: 27 jenter - alle bortsett fra Ada er med.

Trenere: Vegar, Jørgen, Therese, Gard, Anders

Cupjunkies (overnattere): Beate(91 75 78 37), Anne (97 72 29 29), Hege (94 17 25 85)

Dersom det er noe informasjon, spesielt knyttet til deres datter, som dere ønsker at vi skal vite og ta hensyn til, ta kontakt på telefon.

**Avreise tid / sted**

Oppmøte på Sæter (parkeringsplassen) kl 10.45 torsdag 9. mai.

Det blir felles avreise med tog fra Oslo S kl. 12.05 torsdag. Vi møtes på Sæter for å lesse bagasjen over i biler, slik at jentene slipper å ta med bagasjen på toget. Deretter tar vi trikk til byen. Husk trikkekort!

For hjemreise søndag 12.mai er det ikke planlagt felles transport, og i utgangspunktet er foreldrene ansvarlig for hjemtransport. Erfaringsmessig vet vi imidlertid at mange foreldre kommer ned for å følge kampene, og vi prøve å ordne med transport hjem. Dersom noen allerede nå vet at de kommer til å reise ned søndag for å følge sluttspillet og som har plass i bilen hjem, er det kjempefint om de melder tilbake om det så fort som mulig til Cupkomiteen v/ [hege.monho@mindshareworld.com](mailto:hege.monho@mindshareworld.com).

Vi vil legge ut «kjøreliste» på hjemmesiden når cup’en nærmer seg.

**Overnattingsskole**

Vi skal bo på Kvernhuset ungdomsskole sammen med resten av Nordstrandlagene.

Skolen ligger 1,8 km nord for Merkuranlegget. Adressen er: Kvernhusveien 1, 1615 Fredrikstad.

Skolen har egen direktebuss fra hovedområdet til skolen for effektiv og kortest mulig reisetid.

**Ta med**

* Liggeunderlag (husk pumpe hvis oppblåsbar), sovepose
* Pysj
* Utstyr = bag til å ha med på kamp, drakt, shorts, knebeskyttere, sokker, overtrekksdress, navnet ball, ute- og innesko, navnet drikkeflaske, fleece el lignende slik at vi også kan varme opp/trene ute
* Tøy for fint vær og dårlig vær
* Toalettsaker, hårstrikk
* Håndkle (og badetøy dersom man er optimistisk☺)
* Undertøy og sokker
* Lommepenger
* **Kr 300,-** **som vil bli brukt til felles bespisning torsdag kveld, lunsjer samt frukt o.l**

Vi ber vi om at det ikke tas med unødvendige verdisaker eller dyre klær.

Mobiltelefon er med på eget ansvar. Men vi oppfordrer jentene til å ta telefonene sine med, slik at de er lette å nå for oss ledsagerforeldre – også i løpet av helgen.

**Mat**

**Frokost: Jentene får servert frokost på skolen.**

**Lunsj: Av de 300,- som jentene medbringer vil overnattingsmammaene kjøpe inn og lage felleslunsj til sine lag, når det passer med kampprogrammet.**

**Middag: Middag fredag og lørdag på Kongsten. Torsdag kveld satser vi på grill eller pizza for jentene på skolen.**

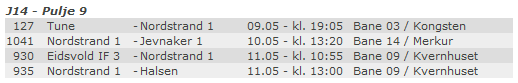
**Til deltagere med matallergi tilbys alternativer ved frokost og middag. Vennligst gi beskjed om dette snarest.**

**Sosialt**

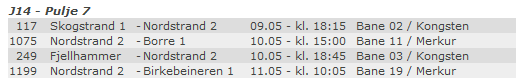
Vi satser på å overvære Kongsten Night med bl a Karpe Diem på lørdag. Evt andre aktiviteter bestemmer vi etter hvert. Arrangøren frister med en rekke tilbud som Tivoli, bademuligheter i Kongstenbadet, skuddkonkurranse, åpningsshow m.v.

**Sportslig informasjon**

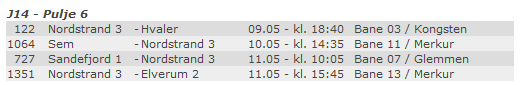
**Lag 1:**



**Lag 2:**



**Lag 3:**



Informasjon vedrørende laguttak etc vil bli lagt ut på hjemmesiden etterhvert.

Cupen spilles som puljespill hvor alle lag innen puljen møter hverandre. De 2 beste lagene i hver pulje går til A-sluttspill, nr. 3-4 til B-sluttspill.

Spilletiden for grunn- og sluttspill er satt til 1 x 20 minutter.

Hvis det er uavgjort etter ordinær tid i sluttspillet, avgjøres kampen ved 7m konkurranse.

Time-out blir ikke praktisert under turneringen. Ved draktlikhet bytter sistnevnte lag. Husk å sjekke lister for drakter - ta med reservedrakter og ball til kampene. Lag t.o.m. 14 år kan benytte seg av 14 spillere til hver kamp. En spiller kan kun spille på 1 – ett lag i en klasse, men kan spille på flere lag fra en klubb i forskjellige klasser. Alle lag skal levere inn en komplett spiller/deltagerliste ved innsjekking. Dette skal gjøres før første kamp.

Hilsen

Anne, Gro Ellen, Beate, Hege & Sindre (Cupkomitéen)

**Program:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Torsdag den 9. Mai** 14:00 – Innkvartering og Innsjekking 17:00 – Innledende kamper (ikke alle lag)  **Fredag den 10. Mai** 06:30 – Frokost (på skolene til 10:30) 10:00 – Innledende kamper 10:00 – Markedsplass, Badet og Tivoli åpner 13:00 – Musikk og Karaoke (Kongsten til 15:00) 14:00 – Skuddkonkurranse starter (Kongsten) 14:00 – Middag (til 19:00) 15:00 – Møt kjente profiler på Kongsten! 16:00 – Musikk og Karaoke (Merkur til 18:00) 19:30 – Innmarsj fra Gamlebyen 20:00 – Offisiell åpning  20:10 – Åpningsshow med fet artist! | **Lørdag den 11. Mai** 06:30 – Frokost (på skolene til 09:30) 08:00 – Innledende + Aktivitetsserien kamper 09:00 – Fangene på KongstenFort (til 17:00)  10:00 – Markedsplass, Badet og Tivoli åpner 12:00 – Musikk og Karaoke (Kongsten til 14:00)  13:00 – Skuddkonkurranse starter (Merkur) 14:00 – Middag (til 19:00)  14:30 – Musikk og Karaoke (Merkur til 17:00)  16:00 – Spennende overaskelse! (til 17:00) 19:30 – Kongsten Night: Dørene åpner . DJ SamSam spiller. 20:00 – Kongsten Night: Oppvarmingsartist **21:00 – Kongsten Night: Karpe Diem** 22:15 – Andre dag over  **Søndag den 12. Mai** 06:30 – Frokost (på skolene til 09:30) 08:00 – Sluttspill + Aktivitetsserien kamper 10:00 – Markedsplass, Badet og Tivoli åpner 10:00 – Premieutdeling Aktivitetsserien (til 18:00) 12:00 – Merkur Show: Barneutgave! 15:00 – Finale kamper  17:30 – DNB Fredrikstad Cup 2013 over | |

**Plankebyen, hallene og skolen**

