

RYGGKLINIKEN

Härnösand 23-25 september 2011

**CUP
2011**

Ryggkliniken cup riktar sig till spelare som är födda 1997 och senare. Cupen har ersatt den tidigare Bildelskatalog cupen.

Cupen ligger tidigt på säsongen vilket gör den intressant inför den kommande U15 säsongen.

Samarbetet med Härnösands ryggklinik under cupen, där företaget ställer naprapater och möjligheten till styrketräning/hälsoutbildning till lagens förfogande, är väldigt intressant tycker vi.

U15 är den ålder där träningsdosen ökar och styrketräning kommer in i träningen, då är det viktigt att träna rätt.

TÄVLINGSREGLER

Antal lag: 7 stycken. Om fler än 7 lag anmäler sig förbehåller vi oss rätten att utse deltagande lag.

Svenska Ishockeyförbundets regler gäller under cupen.

Enkelserie och final.

Seger ger två (2) poäng, oavgjort en (1) poäng. Om två lag har lika många poäng avgörs inbördes ordning genom

- a) inbördes möte.
- b) målskillnad.
- c) flest gjorda mål.
- d) lottning.

Om fler än två (2) lag har samma poäng gäller ovanstående punkterna b, c, d.

Matchtid 2 x 20 minuter i gruppspel (enkelserie) och final. Vid oavgjort i finalen sker avgörandet genom sudden death, högst 2 x 5 minuter, därefter straffslag.

PRISER

Vandringspokal till segrande lag, tre (3) stycken inteckningar krävs för att behålla pokalen.

Medaljer till de tre först placerade lagen. Diplom kommer att delas ut till samtliga deltagare.

KOST

Fredag: Middag och kvällsfika

Lördag: Frukost, lunch, middag och kvällsfika

Söndag: Frukost och lunch.

Följande tillägg går att köpa: Lunch fredag 55:- och middag söndag 55:-

Specialkost för t.ex. allergiker kan självklart ordnas.



RYGGKLINIKEN

Härnösand 23-25 september 2011

**CUP
2011**

LOGI

Logi ordnas för spelare och ledare på Sporthotellet med nära gångavstånd till ishallen. Varierat boende, Sporthotellet eller stor sal. Standarden är skolsal alternativt vandrarhemsboende, se deltagaravgift nedan. Se mer information och bilder på spelar- och ledarum på Sporthotellets hemsida www.sporthotellet.se. Vi har även avtal med Härnösands folkhögskola där en del lag kan inkvarteras. Mot extrakostnad kan hotellboende ordnas.

LAGAVGIFT

Lagavgift 3000kr/lag, skall inbetalas till bankgiro 488-3807 i samband med anmälan av laget. Anmälan senast 28/5.

DELTAGARAVGIFT

650 kr/spelare och ledare, inklusive kost och logi i skolsal på hårt underlag. Vill man ha logi i sängar (vandrarhems standard) med eget sänglinne tillkommer 150:-/spelare och ledare. Deltagaravgiften betalas senast vid cupstart. Meddela oss i god tid ifall ni kommer dagen innan cupstart.

ÖVRIGT

Spelprogram och ytterligare information erhålles senast två veckor före cupstart. Härnösands Ryggklinik ställer under cupdagarna upp med naprapater samt att det kommer finnas möjlighet för lagen att boka in ett utbildningstillfälle inom området styrketräning och hälsa. PA Forsberg vid Härnösands Ryggklinik samt naprapat i Timrå IK är expert ishockeyrelaterade skador. Intresse för utbildningstillfälle under cupen måste anmälas i god tid innan cupstart. Vi använder Cuponline.nu för administration och resultatrapportering under cupen. Håll utkik efter nyheter om Ryggkliniken cup.

FÖRFRÅGNINGAR/ANMÄLAN

Pelle Haglund

070-6228513

detralt@hotmail.com

Välkommen till några intressanta cupdagar i Härnösand hösten 2011.

