

ARRANGEMENT INTERSPORT MINIHÅNDBALL 6-8 ÅR

Turneringsdatoene oppgis på ringmøte i regi av regionen uken etter høstferien. Det er 4 turneringer. Dette notat gjelder der Express er arrangør.

Lagleder for det enkelte lag har ansvar for å koordinere arrangementet sammen med trenere og foreldre for resten av laget. Ved spørsmål knyttet til arrangementet kontaktes lagets representant i styret som tar spørsmålet videre til rette vedkommende i styret.

Før arrangementet:

Snarest etter ringmøte anbefales det å lage miniturneringsarrangement i Spond, med info om at foresatte må forvente dugnad. Dommeransvarlig må ha beskjed om arrangementet så snart det er kjent slik at hun kan ordne med dommere.. Dette må gjøres senest 2 uker før arrangementet, men anbefales gjort uken etter ringmøte.

Ca 3 uker før arrangementet skal lagleder sende ut påmelding/invitasjon til andre ringmedlemmer så snart en vet antall barn må medaljer bestilles hos utstyrsansvarlig i styret. Alle deltakere skal ha medalje. Ca 1-2 uker før arrangementet skal lagleder sende ut kampoppsett til de påmeldte lag, husk å skrive når hallen åpner. Laglederen har også ansvar for å lage kampoppsett, info om dette skal bli gitt på ringmøte.

Når du vet hvor lenge arrangementet varer, setter du opp dugnadslista. Send ut i god tid før arrangementet!

Følgende vakter skal dekkes:

- Fair Play ansvarlig, varer arrangementet over 3 timer, bør en ha 2 sk.
- Speaker (samme person er også brannansvarlig) og skal også informere om nødutganger. varer arrangementet over 3 timer bør en ha 2 sk.
- To personer over 18 til betjening av kiosk. Første vakt møter 1 time før til rigg og siste vakt må beregne 1 time etter til nedrigg. Tilsammen ca 3 timer
- Baking, handling til kiosk. 4-8 stk

Deler av det som skal selges i kiosken skal dekkes inn på dugnad, antall foresatte som skal bake/handle vil avhenge av antall påmeldte - men ingen bør bake eller ha en kostnad som overstiger kr. 200.

Dette skal alltid være i kiosken:

- Vafler: Se oppskrift
- Kaffe: 1 kanne pr barn
- Frukt: En skål med frukt, firstprice syltetøy, servietter.1 pers

Dette bør være i kiosken:

- Kake/gjærbakst

Dette skal alltid være mat i kiosken på arrangementer der barna er i hallen over 3 timer. Begge vaffelrører i dette dokument teller som mat.

Dersom det er 100 barn påmeldt kan en beregne at det går 250 -300 enheter med kake/vaffel/bolle. Dommere får en stk. gratis bakst.

Det er mange vakter og en må tilpasse innhold etter antall påmeldte.

Man har ofte bare ett slikt arrangement på 3 år. Er det få foreldre tilgjengelig må man regne med, og både bake, å stå i kiosk/sitte i sekretariat.

Vipps oppslag finner dere på <https://ilexpress.no/handball/> og lagleder er ansvarlig for å printe ut, sammen med skjema for kampveilder godtgjørelse. Dette må gjøres i forkant og bringes til hallen.

Nærmere info om kiosk/baking:

Det må være ett glutenfritt alternativ av bakst i kiosken. Kaker må deles opp, og leveres med kakespade

Varer arrangementet over 3 timer, må vi ha mat i kiosken. Det kan være rundstykker som deles og smøres med ost og skinke før de pakkes inn i gladpack (et halvt rundstykke i plast med ost og skinke) Rundstykkene kjøpes i løsvækt eller bakes på dugnad (2 som kjøper og smører hjemme). I tillegg må det kjøpes/bakes 6 rundstykker som skal være glutenfrie. Pizzaboller eller tilsvarende er også ok.

I kiosken har vi også salg av kaffe og brus og sjokolade/chips. Prisene fremgår i kiosklisen på vipps.

Pengeskrin med veksel, 1000 kr, står i hylla på lager.

Etter arrangementet: Lagleder har ansvar for at pengeskrinet telles opp, og penger utover 1000 legges i konvolutt/pose, merkes med lag og dato og leveres til kasserer. videre skal pengeskrin, nøkler og alt annet utstyr settes på plass der dere fant det.

Speaker/Brannansvarlig/Sekretariat:

Den/de som skal sitte først, møter en time før kampene starter og hjelper med å rigge til (hente stoler og bord, klokke* og det som trengs av mål osv.) De som sitter til slutt, hjelper til med å rydde. Sekretariatet informerer også om nødutganger. Er dagen delt i to, må dette gjøres begge gangene.

NB: Vi teller ikke mål, tar kun tid. Still inn klokka på 12 min med 3 min pause. Husk å varsle om hvem som skal spille på hvilken bane 2 min før kamp

Fair Play ansvarlig:

Sørger for ro og ordentlig oppførsel under arrangementet. Fair Play ansvarlig, skal bære vest merket med Fair Play: ansvar for ro og ordentlig oppførsel i hallen og passe på at dommerne blir behandlet bra og har det fint. Sørge for at det er 1 ball til hver bane, det skal brukes 0,0 ball.

Er ansvarlig for å ta i mot kampveilederne, samt å fylle ut kamp godtgjørelse etter endt dag. Denne skal leveres dommeransvarlig eller lagleder. Skjema finner du på <https://ilexpress.no/handball/>

Etter arrangementet: Hallen, inkludert tribune, skal ryddes og søppel tas med og kastes på stadion.

Praktisk vedr hallen:

Alle lagledere og trenere må ha egen brikke for å komme inn i hallen. I Hallen trenger en inn i 4 rom:

- 1) Håndballgarasjen i hallen - her er det kodelås med kode 4870

Her finner en vester, minmål etc-

- 2) Klokkeom - dør ved inngang til hallen. Nøkkel ligger i en nøkkelboks i håndballgarasjen, kode 0105. Nøkkel 1 klokkeom

Her finner en klokken til sekretariatet.

- 3) Håndballens lager i trapperommet ved trapp/heis til tribune. Nøkkel ligger i nøkkelboks i håndballgarasjen, kode 0105. Nøkkel 2 lager

Her finnes kioskutstyr, mikrofon, høyttaler, fairplayvester, førstehjelpsutstyr etc.

Døren til håndballens lager SKAL ALLTID være låst - selv under kamp og arrangement.

Diverse:

Avtal innad i ringen hva en gjør med premier. Lagene som arrangerer står fritt til å ha loddslag eller lignende med inntekt laget på sitt arrangement. Vipps til lager må da opprettes. Kontakt Eirik for bistand til dette.

Viktige numre:

Vaktmester: Dagfinn Løvgren tlf 915 27 090

Roller i styret:

Dommeransvarlig: Linn H Thornton tlf: 98447789

Kasserer: Anja Thorsdalen tlf: 94860619

Representant i styret 6-8 år: Tine Berentzen, tlf 97699515

20 litt sunnere og litt grovere vafler til Express Håndball



INGREDIENSER

- 8 egg
- 16 dl melk
- 2 ts bakepulver
- 4 ts vaniljesukker
- 2 ts kardemomme
- 1 dl suker
- 100 g smør
- 8 dl hvetemel
- 8 dl fin sammalt hvete

FREM GANGSMÅTE

1. Pisk egg, melk, bakepulver, vaniljesukker, kardemomme og sukker lett sammen.
2. Ha i smeltet smør.
3. Bland deretter i mel og rør til deigen er klumpfri.
4. La deigen stå og svelle i 15 minutter.
5. Stek vafler i vaffeljern på middels varme.
Bruk litt smør eller formspray under steking.
6. Dersom deigen virker litt tykk, spe med litt ekstra melk eller vann.
7. Avkjøl vaffelplatene på rist. Serveres nystekte!

Oppskrift på glutenfrie vafler Express Håndball

Tid: Ca. 45 min

Porsjoner: ca 20 vafler



- 6 dl glutenfrie havregryn
- 4 dl Glutenfri Lys Melblanding
- 2 ss sukker
- 2 ts bakepulver
- 1/2 ts salt
- 2 ts kardemomme
- 1.2 liter havremelk
- 4 egg
- 100 g melange uten melk (smeltet og avkjølt)

FREMGANGSMÅTE

1. Mål opp alle de tørre ingrediensene og ha i en stor bakeboile
2. I en annen bølge: Rør ut eggene i en del av melken (ca 2 dl)
3. Hell resten av melken (ca 1 liter) oppi bollen med de tørre ingrediensene og bland godt. Ha oppi egg- og melkeblandingen og rør alt godt sammen
4. Tilsett 100 gram smeltet og avkjølt smør, og rør godt
5. Bruk en stavmikser til å kjøre røren jevn for klumper. Har du ikke en stavmikser kan du la røren stå i ca 30 min slik at havregrynet sveller og røren blir tykk
6. Smør vaffeljernet godt med smør eller flytende margarin og hå i en liten øse med vaffelrøre, Stek vaflene gyine. Husk å smøre vaffeljernet mellom hver vaffel.
7. Hvis du vil ha vaflene sprø kan du legge de ved siden av hverandre på en rist. Hvis du vil ha myke vafler kan du legge de oppå hverandre