

Varmt välkomna till **FLEX DANCE CUP** i konstnärlig dans med extraklass disco solo, duo silverklass 11 februari 2017!



Här kommer information inför tävlingen.

Musik: Vi vill få musiken för konstnärlig dans skickad till mail@dansflex.com **SENAST onsdagen 8/2 men skicka gärna före om ni hinner.**

Filen ska heta tex. 156 Maria Donner (156 är mitt startnummer enligt bifogad startlista)
För att döpa om din fil till rätt namn på PC: höger klicka på filen välj sedan byt namn och skriv i start nr och namn.

För att döpa om din fil på Mac: klicka på filen två gånger med ett litet mellan rum, alt högerklicka på filen klicka på visa info gå in på namn och fälttillägg.

När du skickar din fil föreslår vi att använda er av ett överföringsprogram
tex. <https://sprend.com/> eller något annat filöverföringsprogram så riskerar ni inte att eran fil är för stor eller att kvalitén på låten blir sämre.

För att skicka en fil via <https://sprend.com/> Starta programmet genom att klicka på länken
Dra och släpp filen på hemsidan eller tryck på bläddra och leta reda på din fil på din dator.

För att skicka en fil via <https://sprend.com/> Starta programmet genom att klicka på länken
Dra och släpp filen på hemsidan eller tryck på bläddra och leta reda på din fil på din dator.

DANSSKOLAN SKA SAMLA IN OCH SKICKA MUSIKEN SÅ ATT DANSSKOLORNA/LÄRARNA VET ATT MUSIKEN ÄR SKICKAD.

Filen ska skickas till mail@dansflex.com

USB kan användas som backupsystem. (Det är viktigt att man har backup CD skiva eller USB med sig till tävlingen)

Hitta hit: Tävlingen hålls i Tellushallen, Gymnasievägen 4, Vallentuna. Ingång för både tävlande och publik är från huvudingången till Tellushallen mot centrum var tåget normalt går.

Övningshall finns, dock inte stor, informera era dansare att de inte ska klä om sig eller sminka sig där, de tävlande för konstnärlig dans har företräde i övningshallen eftersom de tävlar först.

Discodansarna ska inte heller öva inne i hallen så länge tävlingen i konstnärlig dans pågår för att inte störa de som tävlar i konstnärlig dans.

Vi har två separata lagledarträffar för konstnärlig dans och disco.

OBS! Roslagsbanan är ur bruk på grund av utbyggnad , istället finns det ersättningsbussar!
Gå in på sl.se eller ResiStockholm för tidtabeller.

Parkering: Bästa parkeringen är infartsparkeringen på Åby gata norr om gymnasiet. Kör via centrum (Banvägen) längs andra sidan om järnvägen. *Observera att de parkeringar som finns*

närmast gymnasiet är tidsbegränsade och kan vara reserverade. Buss parkeras lämpligt över dagen vid Ishallen, Parkvägen 1.

Mat o förtäring: Vi erbjuder förbeställning av pastasallad: kycklingsallad eller fetaostsallad. Det går även att välja att få salladen utan pasta om så önskas. Pris 50kr.

Gemensam beställningslista mailas till info@foreningenflex.se senast fredag 3/2 och betalas gemensamt från respektive dansskola senast måndagen den 6/2 till **plusgiro 291481-0** (Showdansföreningen Flex). Biljetter för att hämta ut salladen delas ut till respektive dansskolas lagledare.

I vår kafeteria som är överst vid läktaren inne i hallen kommer det att finnas många godsaker för alla dansare och publik! Toast, varmkorv, smörgåsar, frukt mm. Du är välkommen att betala med kontanter, bankkort eller via Swish.

OBS! Förbjudet att äta nötter inomhus!

Vi har dansare med luftburen nötallergi. Inga kakor, bullar, godis eller bröd i vårt cafe' eller på lagledarbordet kommer att innehålla nötter.

Informera även föräldrar och elever att det är förbjudet att använda hårspray så att de gör det hemma före de anländer till tävlingen eller ute.

Bankomat/mataffär: I Vallentuna centrum, som ligger på andra sidan järnvägen ca 50 m bort, finns bankomat, mataffärer etc.

Tips på boende (för er som reser långt): Vallentuna Sporthotell www.sporthotell.se ca 500 meter från tävlingshallen. Sastaholm Hotell och konferens www.sastaholm.se ca 7 km från tävlingshallen. Scandic i Täby www.scandichotels.se söder om Vallentuna ca 2 mil från tävlingshallen. Scandic i Upplands Väsby www.scandichotels.se/upplandsvasby väster om Vallentuna ca 1,2 mil från tävlingshallen.

Kontakt: Vid akuta ärenden och frågor kontakta Maria von Hertzen:
Mobil: 0739-35 89 10
Mail: mail@dansflex.com

Vi ser fram emot en rolig och trevlig tävling!

Flex Dance Cup i Konstnärlig dans är sanktionerad av SDO och arrangerad av Showdansskolan FLEX i samarbete med Föreningen FLEX.