



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

# NORRLANDSLÄGRET I JUNSELE

## Dagsprogram samt trivselregler

### Torsdag den 29 maj

- 07:45 Samling kansli Gestriklands FF, Nobelvägen 2 (Teknikparken)  
08:00 Avresa till Junsele  
11:00 Lunch i Härnösand  
15:00 Ankomst till Junsele  
15:15 Kort information - att tänka på samt torsdagens aktiviteter  
15:45 Hämta liggunderlag samt inkvartering, Röda Skolan sal 7+8 (ledarna Fritidsrum)  
16:30 Middag (kyckling med ris)  
17:30 Ledarinformation, en ledare/lag, ev. justering av spelarförteckning (Röda skolan1 tr ner)  
18:15 - 19:30 Träning (MON)  
20:00 Invigning OBS! Träningsoverall (Sporthallen), ledarna stannar kvar efter invigningen.  
21:40 Kvällsfika  
22:30 Tyst

### Fredag den 30 maj

- 07:15 Frukost  
09:00 - 10:30 Träning (GÄRDET)  
11:20 Lunch (spagetti och köttfärssås)
- |       |      |   |
|-------|------|---|
| 14:15 | 1x30 | NORRBOTTEN - ÅNGERMANLAND (KEBBEVALLEN)         |
|       | 1x30 | ÅNGERMANLAND - <b>GESTRIKLAND</b> (KEBBEVALLEN) |
|       | 1x30 | <b>GESTRIKLAND</b> - NORRBOTTEN (KEBBEVALLEN)   |
- 17:15 Middag (köttbullar med potatis och sås)  
19:45 Spelarinformation (Sporthallen)  
20:45 Kvällsfika  
22:30 Tyst

### Lördag den 31 maj

- 07:30 Frukost  
09:00 - 10:30 Träning (MÖRE)  
10:45-11:15 DKF-träff med förbundskapten Magnus Wikman (Sporthallen)  
11:45 Lunch (Makaroner med pastasås, skinka)
- |       |      |                                 |
|-------|------|---------------------------------|
| 14:15 | 2x30 | MEDELPAD - GESTRIKLAND (GÄRDET) |
|-------|------|---------------------------------|
- 17:40 Middag (köttgryta med ris)  
21:00 Kvällsfika  
22:30 Tyst

Söndag den 1 juni

07:00 Frukost

09:00 2x30 **GESTRIKLAND** - NORRBOTTEN (KEBBEVALLEN)

11:00 Lämna in liggunderlag + städning

12:15 Lunch (pyttipanna, rödbetor)

13:00 Fortsatt städning + packa ihop

14:00 Avresa

- **FÖRLÄGGNING** RÖDA SKOLAN SAL 7 och 8 18 platser  
FRITIDSRUM Ledare 6 platser
- **OMKLÄDNING - OCH DUSCHRUM** BADET

### MATCHER

- **BORTALAGET** KONTROLLERAR HEMMALAGETS FÄRG PÅ MATCHDRÄKTEN
- **HEMMALAGET** ANSVARAR FÖR MATCHBOLLAR
- **MATCHTID** 2 X 30 MINUTER alternativt 1 X 30 MINUTER

### MÅLTIDER

- Till samtliga kvällsmål gäller max 5 st mjuka och 5 st hårda smörgåsar.
- Inga fotbollsskor i matsalarna - Och självklart inga kepsar på huvudet.
- Var och en tar bort sin tallrik. Placera all disk på diskvagnen.
- Rengör borden efter varje måltid.

## **Regler för allmän trivsel**

1. Var och en svarar själv för bäddning. Se till att det är ordning i stugor och skolsalar.
2. Varje morgon görs rent och sopas i förläggningen.
3. Kortspel om pengar förbjudet.
4. Inga fotbollsskor i skolan eller inne i stugorna. Fotbollsspel inomhus är absolut förbjudet.
5. Till samtliga måltider går respektive distriktslag, gemensamt under ledning av distriktsledarna. Hel overall är en bra gemensam klädsel. Rengör borden efter varje måltid.
6. Alla angivna tider måste hållas.
7. Varje distrikt ansvarar för att det städas och är i ordning i omklädningsrummen efter varje träning och match.
8. Se till att inte lämna bollar och kläder vid planerna.
9. Fram till hemresan på söndag är det godisförbud.

## **Material-paketet**

- Kostnaden 1 300 kr subventioneras med 600 kr av Gestriklands FF och resterande 700 kr betalas av spelare/föräldrar till GFF bgnr: 5835-5132 Märkning: **P99 + spelarens namn**

Jerry Haaranen  
070-213 43 90  
[Jerry.haaranen@sandvik.com](mailto:Jerry.haaranen@sandvik.com)

Kent Eriksson  
070-392 45 51  
[keer04@handelsbanken.se](mailto:keer04@handelsbanken.se)

Kent "Kalven" Persson  
070- 313 89 31  
[kalven.mu@gmail.com](mailto:kalven.mu@gmail.com)