



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -03 (U-16) och bjuder härmed in dig till Dragonskolan, Umeå den 26-28 april. Enligt tidigare utskick är detta det andra av två helger med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och vi önskar alla varmt välkomna till Umeå!

Läger 2

Tid: 15,00 fredagen den 26 april– ca 14,00 söndagen den 28 april.

Plats: Dragonskolan, Dragongatan 1, 903 22 Umeå

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 1 april.**

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-16 + Läger 2 + Namn + Klubb

Alla spelare bor och äter gemensamt under samlingen. Spelarnas kostnad för lägren är till för att täcka logi, mat, hallhyra samt anslutningsresor för coacherna. Det innebär att när man blir kallad till en samling så måste man vara inställd på att betala sina utlägg samt resa till samlingen själv. Vissa klubbar väljer att stötta sina spelare ekonomiskt och regionverksamheten skriver ut kvitton till dessa deltagare. Det är upp till den enskilde spelaren att ta reda på om hur ens klubb gör. Samtliga deltagare erhåller en regionlags t-shirt under första lägret.

OBS! Tänk på att det endast serveras förstärkt kvällsmål (pastasallad) på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

Schema U-16	Aktivitet	Plats
Fre		
15,00-15,45	Incheckning Dragonskolan	Dragonskolan, entrén mot Noliamässan
18,00	Coopertest Pojkar	Nolia löparbana
18,30	Coopertest Flickor	Nolia löparbana
19,00-21,00	Träning 1 flickor	Dragon Norra
19,00-21,00	Träning 1 pojkar	Dragon Södra
21,15	Kvällsmål	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Lör		
7,30	Frukost pojkar	Matsalen
8,00	Frukost flickor	Matsalen
11,00-13,00	Träning 2, pojkar	Dragon Norra
10,00-11,00	Styrketeknik flickor	Styrkelokal Dragon
11,00-13,00	Träning 2, flickor	Dragon Södra
13,15	Lunch flickor och pojkar	Matsalen
15,30-16,30	Styrketeknik pojkar	Styrkelokal Dragon
16,30-18,00	Träning 3, pojkar	Dragon Norra
17,00-18,30	Träning 3, flickor	Dragon Södra
18,45	Middag pojkar och flickor	Matsalen
20,15	Teori	Matsalen
21,00	Kvällsfika	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Sön		
9,00	Frukost, alla	Matsalen
09,30-11,00	Städning och packning	Klassrum m.m
11,00	Utomhusjogg alla	Samlas utanför sporthallarna
11,30-13,30	Träning 4 alla, 3x3-turnering	Dragon norra och södra
12,30	Föräldramöte	Matsalen
13,50	Gemensam avslutning	Stora idrottshallen

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattnig på hårt underlag (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra träningar) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårspåster

Kommande program

Samling 3 6-9 juni Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver)



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Kallade

Flickor

Namn

Stina Degermark
Felicia Mäkitaavola
Annabelle Kidd
Julia Helamb
Lovisa Löfgren
Maja Bergsten
Olivia Isaksson
Saga Eriksson
Elin Lindgren
Emilia Kårvall Mill
Nathalie Valderrama Andersson
Tilda Lundgren
Heidi Viitala
Lova Bergenstråle
Jonna Nilsson
Maja Wennerklev

Klubb

BK Höken
Brooklyn Eagles
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
KFUM Skellefteå
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Umeå
Sunderby SK
Sunderby SK
Östersund Basket
Östersund Basket

Pojkar

Namn

Joel Eriksson
Jonas Fredriksson
Tyresse Ogbonna
Emil Rathod
Noel Söderholm
Elias Wiklund
Henrik Nilsson
Martin Hilbers
Melvin Lagerqvist
Mogens Wulffeld
Oliver Ericsson
Rasmus Westerlund
Linus Nilsson
Melker Lindblom
Axel Olsson
Felix Åberg
Hannes Engström
James Aitomäki
Leo Hassler
Victor Olausson
Joakim Apelqvist
Alexander Heilborn
Sorena Heidari

Klubb

BK Gladan
BK Höken
BK Höken
Boden Basket
Gammelstads BBK
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Umeå
KFUM Umeå
Luleå City
Luleå City
Luleå City
Luleå City
Luleå City
Sunderby SK
Östersund Basket
Östersund Basket

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommy Hansson tommie.hansson@basket.se 070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 03 norra

Gustav Rutqvist
Caroline Muzito-Bagenda

Norrbottens BDF
Västerbottens BDF

Ledarstab Flickor 03 norra

Dennis fluur
Katarina Kjällman

Mellannorrlands BDF
Norrbottens BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) riche23@hotmail.com 070-545 54 84 Norrbottens BDF

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

