



Regionverksamhet Norra 2018-2019

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -05 (U-14) och bjuder härmed in dig till Umeå, 26-28 april. Enligt tidigare utskick är detta den tredje av tre 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!

Samling 3

Tid: 15,00 fredagen den 26 april– ca 14.00 söndagen den 28 april.

Plats: Dragonskolan, Dragongatan 1, 903 22 Umeå, ingången mot Noliamässan.

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-14 + Läger 3 + 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.

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-14	Aktivitet	Plats
Fre		
15,00-15,45	Incheckning Dragonskolan	Dragonskolan, entrén mot Noliamässan
16,00-17,30	Träning 1 flickor gr 1	Dragon Norra
16,00-17,30	Träning 1 pojkar gr 1	Dragon Södra
16,30-17,30	Styrketeknik flickor gr 2	Styrkelokal Dragon
17,30-19,00	Träning 1 flickor gr 2	Dragon Norra
17,30-19,00	Träning 1 pojkar gr 2	Dragon Södra
17,30-18,30	Styrketeknik pojkar gr 1	Styrkelokal Dragon
19,00-20,00	Styrketeknik pojkar gr 2	Styrkelokal Dragon
21,00	Kvällsmål	Matsalen

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game



Regionverksamhet

Norra

2018-2019

22,00	Läggdags	Klassrum
Lör		
7,00	Frukost pojkar gr 2, flickor gr 1	Matsalen
8,00	Frukost pojkar gr 2, flickor gr 2	Matsalen
08,00-09,30	Träning 2, pojkar gr 2	Dragon Norra
08,00-09,30	Träning 2, flickor gr 2	Dragon Södra
08,30-09,30	Styrketeknik, flickor gr 1	Styrkelokal Dragon
09,30-11,00	Träning 2, pojkar gr 1	Dragon Norra
09,30-11,00	Träning 2, flickor gr 1	Dragon Södra
12,00	Lunch pojkar och flickor	Matsalen
13,00-15,00	Träning 3, pojkar gr 2, start coopertest	Nolia löparbana
13,30-15,30	Träning 3 flickor gr 2, start coopertest	Nolia löparbana
14,30-16,30	Träning 3, pojkar gr 1, start coopertest	Nolia löparbana
15,00-17,00	Träning 3, flickor gr 1, start coopertest	Nolia löparbana
18,00	Middag pojkar och flickor	Matsalen
19,30	Teori alla	Matsalen
21,00	Kvällsfika alla	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Sön		
7,30	Frukost, alla	Matsalen
8,30	Utomhusjogg alla	Samlas utanför sporthallarna
09,00-11,30	Träning 4 alla, 3x3-turnering	Dragon norra och södra
11,30	Städning och packning	Klassrum m.m
12,30	Föräldramöte	Matsalen
13,50	Gemensam avslutning	Dragon norra



Regionverksamhet Norra 2018-2019

Kallade

Namn	Klubb	Namn	Klubb
Alicia Konstenius	BK Höken	Albin Johansson	Antnäs BK
Axelia Henriksson	BK Höken	Lucas Holmqvist	Antnäs BK
Ella Aspgrén	BK Höken	Malte Nordlund	Antnäs BK
Emma Augustsson	BK Höken	Thom Andersson	Antnäs BK
Estelle Söderberg	BK Höken	Ville Kero	Antnäs BK
Ida Palo	BK Höken	Albin Wollbrand	BK Gladan
Meya Larsson	BK Höken	Atle Andersson	BK Gladan
Mimmi Hansson	BK Höken	Herman Pekkari	BK Gladan
Philippa Montgomery	BK Höken	Hugo Engström	BK Gladan
Zelina Bergström Larsson	BK Höken	Leo Forsberg	BK Gladan
Alexandra Åström	BK Vråken	Oskar Strandberg	BK Gladan
Iza Lindvall	BK Vråken	Theo Denarp	BK Gladan
Jill Sakari	BK Vråken	Zackarias Faarinen	BK Gladan
Wilma Taavo	BK Vråken	Fred Pexer	BK Höken
Malin Hendel	Boden Basket	Malte Flymalm	BK Höken
Wilma Niska	Boden Basket	Wille Greberg	BK Höken
Ida Rydberg	Gammelstads BBK	David Gihuri	Bräcke SK
Isa Norderö	Gammelstads BBK	Ammar Ammar	KFUM Sundsvall
Alicia Samuelsson	IFK Råneå	Charlie Viklund	KFUM Sundsvall
Evelina Palo	IFK Råneå	Eric Aspholm	KFUM Sundsvall
Stina Ek	IFK Råneå	Malte Svedin	KFUM Sundsvall
Thilde Vestman	IFK Råneå	Martin Ortman	KFUM Sundsvall
Alice Andersson	KFUM Skellefteå	Nevi Ståhl	KFUM Sundsvall
Alva Nilsson	KFUM Skellefteå	Simon Boström	KFUM Sundsvall

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra 2018-2019

Julia Eriksson	KFUM Skellefteå	Valter Berglund	KFUM Sundsvall
Klara Lugné	KFUM Skellefteå	Victor Sjölander	KFUM Sundsvall
Saga Forsell	KFUM Skellefteå	Vilgot Emilsson/Åberg	KFUM Sundsvall
Signe Nordvik	KFUM Skellefteå	Ville Eklöf	KFUM Sundsvall
Elsa Nilsson	KFUM Sundsvall	Wille Rikner	KFUM Sundsvall
Joy Bostedt	KFUM Sundsvall	Biram Isacsson	KFUM Umeå
Keilie Soria	KFUM Sundsvall	Linus Grill	KFUM Umeå
Stina Rotvold	KFUM Sundsvall	Nils Höglund	KFUM Umeå
Agnes Brändström	KFUM Umeå	Gustav Vågström	Östersund Basket
Disa Nilsson	KFUM Umeå	Joel Staf	Östersund Basket
Emma Björ	KFUM Umeå	Moltas Gyllebring	Östersund Basket
Klara Holmgren	KFUM Umeå	Victor Essebrink	Östersund Basket
Milla Lindblom	KFUM Umeå	Yoel Adhanom	Östersund Basket
Smilla Lindström	KFUM Umeå		
Tindra Hopfgarten	KFUM Umeå		
Alva Bergenstråle	Sunderby SK		
Elle Johansson	Sunderby SK		
Emmy Erlandsson	Sunderby SK		
Emelie Berglund	Östersund Basket		
Emmy Eriksson	Östersund Basket		
Maria Mörner	Östersund Basket		
Rebecka Berg	Östersund Basket		

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra 2018-2019

- 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

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

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

Ledarstab Pojkar 05 norra

Caroline Muzito-Bagenda
Lukas Enquist

Västerbottens BDF
Västerbottens BDF

Ledarstab Flickor 05 norra

Katarina Kjällman
Amanda Wikberg
Sara Karlsson
Felicia Melander
Mats Kero

Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Mellanorrlands BDF
Västerbottens 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





Regionverksamhet Norra 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

