



# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

### 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 Luleå, 14-16 september. Enligt tidigare utskick är detta den första 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 Luleå!

### Samling 1a

Tid: 15,00 fredagen den 14 sep – ca 13.00 söndagen den 16 sep.

Plats: Sunderby Sporthall samt Sunderby folkhögskola

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 14 augusti.**

**Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-14 + Läger 1A + 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

#### Fre

15,00-15,45 Incheckning Sunderby Sporthall

16,00-17,30 Träning 1 flickor grupp 1

16,30-17,30 Styrketeknik flickor grupp 2

16,30-18,00 Träning 1 pojkar

17,30-18,30 Styrketeknik flickor grupp 1

17,30-19,00 Träning 1 flickor grupp 2

Folksam

LOKA  
HOM HÅLLSKÅTEN I BERGLAGEN

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

18,30-19,30 Styrketeknik pojkar

21,00 Kvällsmål

22,00 Läggdags

### Lör

06,30 Frukost flickor grupp 1 och pojkar

07,30 Frukost flickor grupp 2

07,30-09,30 Träning 2, flickor grupp 1, avslutas med YoYo-test

08,00-10,00 Träning 2 pojkar, startar med YoYo-test

09,00-11,00 Träning 2 flickor grupp 2, startar med YoYo-test

12,00 Lunch, pojkar och flickor

14,00-16,00 Träning 3, flickor grupp 1

14,00-16,00 Träning 3, pojkar

16,00-18,00 Träning 3, flickor grupp 2

18,15 Middag pojkar och flickor grupp 1

18,30 Middag flickor grupp 2

20,30 Teori samtliga deltagare, "Att vara en elitspelare" samt "vett och etikett".

21,15 Kvällsfika

22,00 Läggdags

### Sön

06,45 Frukost, flickor grupp 2

07,30 Frukost, flickor grupp 1 och pojkar

Folksam

LOKA  
Hjälper till i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

- 07,30 Utomhusjogg flickor grupp 2
- 08,00-09,30 Träning 4 flickor grupp 2
- 09,00 Utomhusjogg flickor grupp 1 och pojkar
- 09,30-11,00 Träning 4 flickor grupp 1
- 09,30-11,00 Träning 4 pojkar
- 12,00 Föräldramöte Spegelsalen i sporthallen
- 12,45 Gemensam avslutning

Städning och packning sker efter träningen men innan samlingen kl 12,45.

### Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Amelie	Thurfjell	Antnäs BK	Albin	Johansson	Antnäs BK
Johanna	Hjertstedt	BK Gladan	Lucas	Holmqvist	Antnäs BK
Klara	Lantto	BK Gladan	Malte	Nordlund	Antnäs BK
Klara	Esperi	BK Gladan	Thom	Andersson	Antnäs BK
Saga	Bergenstråle	BK Gladan	Ville	Kero	Antnäs BK
Alicia	Konstenius	BK Höken	Albin	Wollbrand	BK Gladan
Axelia	Henriksson	BK Höken	Atle	Andersson	BK Gladan
Ella	Aspgren	BK Höken	Herman	Pekkari	BK Gladan
Emma	Augustsson	BK Höken	Hugo	Engström	BK Gladan
Estelle	Söderberg	BK Höken	Leo	Forsberg	BK Gladan
Ida	Palo	BK Höken	Oskar	Strandberg	BK Gladan
Ida	Emmoth	BK Höken	Theo	Denarp	BK Gladan
Isabel	Kummu	BK Höken	Zackarias	Faarinen	BK Gladan
Josefin	Pettersson	BK Höken	Fred	Pexer	BK Höken
Meya	Larsson	BK Höken	Johannes	Lind	BK Höken
Mimmi	Hansson	BK Höken	Malte	Flymalm	BK Höken
Mira	Rönquist	BK Höken	Wille	Greberg	BK Höken

Folksam

LOKA  
Hitt miljöskåpan i Bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

Philippa	Montgomery	BK Höken	William	Tåhlin	BK Höken
Tilda	Wiklund	BK Höken	Oscar	Lundberg	Sunderby SK
Zelina	Bergström Larsson	BK Höken	Samuel	Hökfors	Sunderby SK
Alexandra	Åström	BK Vråken			
Emilia	Lundholm	BK Vråken			
Malin	Hendel	Boden Basket			
Wilma	Niska	Boden Basket			
Ida	Rydberg	Gammelstads BBK			
Isa	Norderö	Gammelstads BBK			
Lisa	Vikström	Gammelstads BBK			
Mirabelle	Hedman Sandberg	Gammelstads BBK			
Alicia	Samuelsson	IFK Råneå			
Othilia	Norberg Sundström	IFK Råneå			
Stina	Ek	IFK Råneå			
Thilde	Vestman	IFK Råneå			
Alice	Andersson	KFUM Skellefteå			
Ebba	Johansson	KFUM Skellefteå			
Klara	Lugnér	KFUM Skellefteå			
Linnea	Munthe	KFUM Skellefteå			
Saga	Forsell	KFUM Skellefteå			
Signe	Nordvik	KFUM Skellefteå			
Alva	Bergenstråle	Sunderby SK			
Alva	Johansson	Sunderby SK			
Elle	Johansson	Sunderby SK			
Emmy	Erlandsson	Sunderby SK			
Ida	Wårell-Andersson	Sunderby SK			
Linnea	Wennberg	Sunderby SK			
Olivia	Wårell Greer	Sunderby SK			
Victoria	Vnukova	Sunderby SK			



# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg
- 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 2	18-20 januari	Hagaskolan, Umeå
Samling 3	26-28 april	Dragonskolan, Umeå

Folksam

LOKA  
från halsköttern i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

### Kontaktinformation

#### Regionansvarig Norra

Tommie Hansson      [tommie.hansson@basket.se](mailto:tommie.hansson@basket.se)      070-632 32 16      Norrbottens BDF

#### Ledarstab Pojkar 05 norra

David Nilsson  
Caroline Muzito-Bagenda  
Lukas Enquist

Norrbottens BDF  
Västerbottens BDF  
Västerbottens BDF

#### Ledarstab Flickor 05 norra

Katarina Kjällman  
Amanda Wikberg  
Sara Karlsson  
Felicia Melander

Norrbottens BDF  
Norrbottens BDF  
Mellanorrlands BDF  
Västerbottens BDF

#### Fysioansvarig Norra

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





# Region Norra 2018/19

## U-14 Läger 1a

Folksam

LOKA  
från halsköttern i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



iprint