



Regionverksamhet Region 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 Campus Fyrvalla, Östersund, 28-30 september 2018. 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 Östersund!

Samling 1B

Tid: 16,00 fredagen den 28 sep– ca 13.00 söndagen den 30 sep.

Plats: ATS Sporthall, Sporthallen, Palmcrantzskolan samt Campus Fyrvalla

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

Märk betalningen med Region Norra u-14+ läger 1B + 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 på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

Schema U-14

Fre

- 16,00-16,45 Incheckning ATS sporthall Fyrvalla
- 17,00-18,45 Träning 1 flickor, ATS
- 17,45-18,45 Styrketeknik pojkar, ATS
- 18,45-19,45 Styrketeknik flickor, ATS
- 18,45-20,30 Träning 1 pojkar, ATS
- 21,00 Kvällsmål pojkar och flickor
- 22,00 Läggdags

Lör

- 06,45 Frukost flickor
- 07,00 Frukost pojkar
- 08,00-09,30 Träning 2, flickor, ATS
- 09,30-11,00 Träning 2 pojkar, ATS
- 11,30 Lunch flickor
- 12,30 Lunch, pojkar
- 12,30-14,30 Träning 3, flickor, ATS (startar med YoYo-test)
- 14,30-16,30 Träning 3, pojkar, ATS (startar med YoYo-test)
- 18,00 Middag flickor och pojkar
- 20,30 Teori samtliga deltagare, "Att vara en elitspelare" samt "vett och etikett".
- 21,30 Kvällsfika
- 22,30 Läggdags

Sön

- 07,30 Frukost, pojkar

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

08,30	Frukost, flickor
08,30	Utomhusjogg pojkar
09,00-10,30	Träning 4 pojkar, ATS
10,00	Utomhusjogg flickor
10,30-12,00	Träning 4 flickor, ATS
11,00	Föräldramöte matsalen ATS
12,00	Gemensam avslutning ATS

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

Kallade

Flickor

Elsa Nilsson
Engla Fjellström
Keilie Soria
Stina Rotvold Perols
Agnes Brändström
Disa Nilsson
Emma Björ
Klara Holmgren
Milla Lindblom
Smilla Lindström
Tindra Hopfgarten
Emelie Berglund
Emelie Malmrot
Emmy Eriksson
Hilda Zakrisson
Jolin Sjöström
Maria Mörner
Rebecka Berg
Vera Dahlen

Klubb

KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Umeå
KFUM Umeå
KFUM Umeå
KFUM Umeå
KFUM Umeå
KFUM Umeå
KFUM Umeå
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket

Pojkar

Ammar Ammar
Charlie Viklund
Eric Aspholm
Gustaf Westman
Malte Svedin
Martin Ortman
Simon Boström
Valter Berglund
Vilgot Emilsson/Åberg
Ville Eklöf
Wille Rikner
Biram Isacsson
Gustav Vågström
Herman Hedlund
Joel Staf
Mick Ögren Sandberg
Moltas Gyllebring
Victor Essebrink
Yoel Adhanom

Klubb

KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Umeå
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket
Östersund Basket

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

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommy Hansson

tommie.hansson@basket.se

070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Flickor 05 norra

Katarina Kjällman
Amanda Wikberg
Sara Karlsson
Felicia Melander

Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Mellannorrlands BDF
Västerbottens BDF

Ledarstab Pojkar 05 norra

David Nilsson
Caroline Muzito-Bagenda
Lukas Enquist

Norrbottens BDF
Västerbottens BDF
Västerbottens BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio)

riche23@hotmail.com

070-545 54 84

Norrbottens BDF

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

