



# Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

## Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -04 (U-15) och bjuder härmed in dig till Campus Fyrvalla, Östersund 28-30 sep 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!

## Läger 1B

Tid: 16,00 fredagen den 28 sep – ca 13,00 söndagen den 30 sep.

Plats: ATS Sporthall, Palmcrantzskolan, sporthallen samt Campus

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

## Märk betalningen med U-15+ Läger 1B + Region Norra+ 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 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-15

### Fre

- 16,00-16,45 Incheckning ATS sporthall Fyrvalla
- 17,00 Coopertest Pojkar
- 17,30-19,15 Träning 1 pojkar, Palmcrantzskolan
- 18,45 Coopertest Flickor
- 19,15-21,00 Träning 1 flickor, Palmcrantzskolan
- 21,00 Kvällsmål pojkar
- 21,30 Kvällsmål flickor
- 22,30 Läggdags

### Lör

- 07,30 Frukost flickor
- 08,00 Frukost pojkar
- 09,00-10,45 Träning 2 flickor, Palmcrantzskolan
- 10,00-11,00 Styrketeknik Pojkar
- 11,00-12,30 Träning 2, pojkar, ATS
- 12,00 Lunch flickor
- 12,45 Lunch pojkar
- 15,30-16,30 Styrketeknik flickor
- 16,30-18,15 Träning 3, flickor, ATS
- 17,15 Middag pojkar
- 18,15-20,00 Träning 3, pojkar ATS
- 18,30 Middag flickor
- 20,30 Teori "Att vara en elitspelare" samt "vett och etikett".
- 21,30 Kvällsfika

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game

**DeRoyal**



# Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

22,30 Läggdags

## Sön

07,30 Frukost, pojkar

08,30 Frukost flickor

08,00 Utomhusjogg pojkar till Sporthallen

08,30-10,00 Träning 4, pojkar, PC

09,30 Utomhusjogg flickor till Sporthallen

10,00-11,30 Träning 4, flickor, PC

11,00 Föräldramöte matsal ATS

12,00 Gemensam avslutning ATS

### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattning 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 7-9 december Polympia, Baldershallen, sporthallen, Sundsvall

Samling 3 1-3 mars Dragonskolan, Umeå

Samling 4 6-9 juni Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver)

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game

**DeRoyal**



# Regionverksamhet Region Norra 2018-2019

## Kallade

### Flickor

Alva Norberg  
Frida Olsson  
Maja Hedin  
Jennifer Hegethorn  
Mimmi Hegethorn  
Nora Strömsten  
Helena Axelsson  
Elsa Svensson  
Emma Dahlström  
Erika Vikström  
Hanna Fureman  
Julia Moberg  
Liv Nord

### Klubb

KFUM Sundsvall  
KFUM Sundsvall  
KFUM Sundsvall  
KFUM Umeå  
KFUM Umeå  
KFUM Umeå  
Ragunda BBF  
Östersund Basket  
Östersund Basket  
Östersund Basket  
Östersund Basket  
Östersund Basket  
Östersund Basket

### Pojkar

Adam Rask  
Alfred Nyström  
David Creutziger  
Edvard Lundgren  
Jakob Bexell  
Lukas Åkesson  
Mattias Åslin  
Philip Nymark  
Viking Oskarsson Ljungqvist  
Elias Andersson  
Axel Lindgren Magnusson  
Benjamin Martinsson  
Edvard Ölund  
Oliver Elvbo  
Valter Zettervall-Berglind

### Klubb

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

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Norra

Tommie Hansson

[tommie.hansson@basket.se](mailto:tommie.hansson@basket.se)

070-632 32 16 Norrbottens BDF

### Ledarstab Pojkar 04 norra

Eva-Lotta Strömsten  
Jim Lagerlund  
Jonny Ibrahimsson

Västerbottens BDF  
Mellannorrlands BDF  
Mellannorrlands BDF

### Ledarstab Flickor 04 norra

Hans Vågström  
Farkhad Jamaldinov  
Emma Eriksson  
Elin Setzman

Mellannorrlands BDF  
Norrbottens BDF  
Norrbottens BDF  
Norrbottens BDF

### Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) [riche23@hotmail.com](mailto:riche23@hotmail.com)

070-545 54 84

Norrbottens BDF

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game

**DeRoyal**



# Regionverksamhet Region 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

DeRoyal