



Regionverksamhet 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 Sundsvall, den 7-9 december. Enligt tidigare utskick är detta den andra 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 Sundsvall!

Läger 2

Tid: 16,00 fredagen den 7 december – ca 13,00 söndagen den 9 december.

Plats: Prolympia, Baldershallen samt Sporthallen B, Sundsvall.

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast fredag den 9 november.**

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-15 + 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.

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet

Norra

2018-2019

Schema U-15	Aktivitet	Plats
Fre		
16,00-16,45	Incheckning Prolympia	Prolympia skola, Tomtegränd 7, Sundsvall
17,15-19,00	Träning 1 flickor	Baldershallen
18,00-19,00	Styrketeknik pojkar	Baldershallen
19,00-20,45	Träning 1 pojkar	Baldershallen
19,00-20,00	Styrketeknik flickor	Baldershallen
21,00	Kvällsmål	Matsalen skola
22,00	Läggdags	Klassrum
Lör		
6,45	Frukost pojkar	Matsalen skola
8,00	Frukost flickor	Matsalen skola
08,00-10,00	Träning 2, pojkar, start YoYo-test	Baldershallen
10,00-12,00	Träning 2, flickor, start YoYo-test	Baldershallen
12,15	Lunch alla	Matsalen skola
14,00-16,00	Träning 3, pojkar	Baldershallen
16,00-18,00	Träning 3, flickor	Baldershallen
18,30	Middag alla	Matsalen skola
19,30	Teori	Matsalen skola
20,30	Kvällsfika	Matsalen skola
22,00	Läggdags	Klassrum
Sön		
7,30	Frukost, flickor	Matsalen skola
8,30	Frukost, pojkar	Matsalen skola
8,30	Utomhusjogg flickor	Samlas utanför stora ingången skolan
09,00-10,45	Träning 4, flickor	Baldershallen
10,15	Utomhusjogg pojkar	Samlas utanför stora ingången skolan
10,45-12,30	Träning 4, pojkar	Baldershallen
12,45	Gemensam avslutning	Baldershallen

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra 2018-2019

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	1-3 mars	Dragonskolan, Umeå
Samling 4	6-9 juni	Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver)

Kallade

Tjejer

Namn	Klubb
Elin Blomqvist	BK Gladan
Emma Karlström	BK Gladan
Svea Strand	BK Gladan
Elsa Heimdahl	BK Höken
Lea Tano	BK Höken
Lova Ejneborn Skär	BK Höken
Sara Vikström	BK Höken
Stina Hansson	BK Höken
Svea Henriksson	BK Höken
Tilda Nordqvist	BK Höken
Ida Hedman	BK Vråken
Nellie Fors	BK Vråken
Agnes Lodén	Brooklyn Eagles
My Berglund	Brooklyn Eagles
Wilma Näslund	Brooklyn Eagles
Filippa Kinnunen	Gammelstads BBK
Hanna Gotthold	Gammelstads BBK
Julia Rönnbäck	IFK Råneå
Alva Norberg	KFUM Sundsvall
Frida Olsson	KFUM Sundsvall
Maja Hedin	KFUM Sundsvall
Jennifer Hegethorn	KFUM Umeå
Mimmi Hegethorn	KFUM Umeå
Nora Strömsten	KFUM Umeå
Helena Axelsson	Ragunda BBF
Jamilia Backteman	Sunderby SK
Maja Erlandsson	Sunderby SK

Killar

Namn	Klubb
Malte Granberg	Antnäs BK
Elias Ceder	BK Gladan
Gustav Lakso	BK Gladan
Hannes Hietaniemi	BK Gladan
Monjed Ktaiman	BK Gladan
Nilas Håkansson	BK Gladan
Alexander Hellman Nordström	BK Höken
Algot Eneslätt	BK Höken
Emil Hannlöv-Fält	BK Höken
Fredrik Jacobzon	BK Höken
Hugo Bäckman	BK Höken
William Andersson	BK Höken
Abdikarim Adem	Bräcke SK
Moses Gihuri	Bräcke SK
Motaz Hamid	Bräcke SK
Anton Wikström	Gammelstads BBK
Fahti Hamid	Ingen
Adam Rask	KFUM Sundsvall
Alfred Nyström	KFUM Sundsvall
David Creutziger	KFUM Sundsvall
Edvard Lundgren	KFUM Sundsvall
Jakob Bexell	KFUM Sundsvall
Lukas Åkesson	KFUM Sundsvall
Mattias Åslin	KFUM Sundsvall
Philip Nymark	KFUM Sundsvall
Elias Andersson	KFUM Umeå
Oscar Hedqvist	Sunderby SK

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra 2018-2019

Matilda Skarpsvärd	Sunderby SK	Benjamin Martinsson	Östersund Basket
Wilma Lundström	Sunderby SK	Oliver Elvbo	Östersund Basket
Erika Vikström	Östersund Basket	Valter Zettervall-Berglind	Östersund Basket
Hanna Fureman	Östersund Basket		
Julia Moberg	Östersund Basket		
Liv Nord	Östersund Basket		

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson 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 070-545 54 84 Norrbottens BDF

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



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

