



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 Umeå och Dragonskolan, den 1-3 mars. Enligt tidigare utskick är detta den sista 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 3

Tid: 16,00 fredagen den 1 mars – ca 12,00 söndagen den 3 mars.

Plats: Dragonskolan, Dragongatan 1, Umeå. Entrén mot Noliamässan

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast fredag den 1 februari.**

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





Regionverksamhet

Norra

2018-2019

Schema U-15	Aktivitet	Plats
Fre		
16,00-16,45	Incheckning Dragonskolan	Fojén mitt emot Nolia
17,15-19,15	Träning 1 flickor	Norra hallen
17,15-18,15	Styrketeknik pojkar	Södra hallen/gym
18,15-20,15	Träning 1 pojkar	Södra hallen
19,15-20,15	Styrketeknik flickor	Norra hallen/gym
20,45	Kvällsmål	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Lör		
7,15	Frukost pojkar	Matsalen
7,30	Frukost flickor	Matsalen
08,30-10,30	Träning 2, pojkar	Norra hallen
09,00-11,00	Träning 2, flickor	Södra hallen
12,00	Lunch alla	Matsalen
14,00-16,00	Träning 3, pojkar, start YoYo-test	Norra hallen
14,30-16,30	Träning 3, flickor, start YoYo-test	Södra hallen
18,00	Middag alla	Matsalen
19,00	Teori	Matsalen
20,00	Kvällsfika	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Sön		
7,30	Frukost, flickor och pojkar	Matsalen
8,00	Städning och packning	klassrum och städområden
9,00	Utomhusjogg flickor och pojkar	Samlas utanför matsalen/hallarna
09,30-11,30	Träning 4, flickor	Norra hallen
09,30-11,30	Träning 4, pojkar	Södra hallen
10,30	Föräldramöte	Matsalen
11,45	Gemensam avslutning	Södra hallen

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"), Skavsårspåsar

Kommande program

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

Kallade

Tjejer		Killar	
Elin Blomqvist	BK Gladan	Malte Granberg	Antnäs BK
Emma Karlström	BK Gladan	Elias Ceder	BK Gladan
Svea Strand	BK Gladan	Emil Eriksson	BK Gladan
Elsa Heimdahl	BK Höken	Monjed Ktaiman	BK Gladan
Lea Tano	BK Höken	Nilas Håkansson	BK Gladan
Lova Ejneborn Skär	BK Höken	Algot Eneslätt	BK Höken
Sara Vikström	BK Höken	Emil Hannlöv-Fält	BK Höken
Stina Hansson	BK Höken	Erik Josefsson	BK Höken
Svea Henriksson	BK Höken	Fredrik Jacobzon	BK Höken
Tilda Nordqvist	BK Höken	Hugo Bäckman	BK Höken
Ida Hedman	BK Vråken	William Andersson	BK Höken
Nellie Fors	BK Vråken	Moses Gihuri	Bräcke SK
Agnes Lodén	Brooklyn Eagles	Motaz Hamid	Bräcke SK
My Berglund	Brooklyn Eagles	Anton Wikström	Gammelstads BBK
Salma Kuo	Brooklyn Eagles	Fahtti Hamid	Ingen
Wilma Näslund	Brooklyn Eagles	Adam Rask	KFUM Sundsvall
Hanna Gotthold	Gammelstads BBK	Alfred Nyström	KFUM Sundsvall
Nora Strömsten	KFUM Umeå	David Creutziger	KFUM Sundsvall
Helena Axelsson	Ragunda BBF	Edvard Lundgren	KFUM Sundsvall
Jamilia Backteman	Sunderby SK	Jakob Bexell	KFUM Sundsvall
Maja Erlandsson	Sunderby SK	Lukas Åkesson	KFUM Sundsvall
Matilda Skarpsvärd	Sunderby SK	Mattias Åslin	KFUM Sundsvall
Wilma Lundström	Sunderby SK	Philip Nymark	KFUM Sundsvall
Christina Persson	Östersund Basket	Elias Andersson	KFUM Umeå
Erika Vikström	Östersund Basket	Oscar Hedqvist	Sunderby SK
Julia Moberg	Östersund Basket	Axel Lindgren Magnusson	Östersund Basket
Liv Nord	Östersund Basket	Oliver Elvbo	Östersund Basket

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra 2018-2019

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

DeRoyal