



Regionverksamhet Norra 2016/17

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -03 (U-14) och bjuder härmed in dig till Luleå, 23-25 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 23 sep – ca 13.00 söndagen den 25 sep.
Plats: Sunderby sporthall Sporthall samt Sunderby folkhögskola
Kostnad: **690 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast torsdag den 1 september.**

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

Fre

15,00-15,45 Incheckning Sunderby Sporthall
16,00-17,30 Träning 1 pojkar gr 1
16,00-17,00 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 3
16,00-17,30 Träning 1 flickor grupp 1
17,30-18,30 Styrketeknik flickor styrkegrupp 1
17,30-19,00 Träning 1 pojkar grupp 2
17,30-19,00 Träning 1 flickor grupp 2
18,30-19,30 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 1
19,30-20,30 Styrketeknik flickor styrkegrupp 3
21,00 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

07,00 Frukost flickor och pojkar
08,00-09,30 Träning 2, flickor grupp 1
08,00-09,30 Träning 2 pojkar grupp 1
08,30-09,30 Styrketeknik pojkar grupp 4
09,30-11,00 Träning 2 flickor grupp 2
09,30-11,00 Träning 2 pojkar grupp 2
12,00 Lunch, pojkar och flickor
13,00-14,00 Styrketeknik flickor styrkegrupp 2
14,00-15,30 Träning 3, flickor grupp 1





Regionverksamhet

Norra

2016/17

- 14,00-15,30 Träning 3, pojkar grupp 1
 14,30-15,30 Styrketeknik flickor styrkegrupp 4
 15,30-16,30 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 2
 15,30-17,00 Träning 3, flickor grupp 2
 15,30-17,00 Träning 3, pojkar grupp 2
 18,00 Middag pojkar och flickor
 20,30 Teori samtliga deltagare, ”Att vara en elitspelare” samt ”vett och etikett”.
 21,30 Kvällsfika
 22,00 Läggdags

Sön

- 07,00 Frukost, flickor och pojkar grupp 1
 07,30 Frukost, flickor och pojkar grupp 2
 07,30 Utomhusjogg flickor och pojkar grupp 1
 08,00-09,30 Träning 4 flickor grupp 1
 08,00-09,30 Träning 4 pojkar grupp 1
 09,00 Utomhusjogg pojkar och flickor grupp 2
 09,30-11,00 Träning 4 flickor grupp 2
 09,30-11,00 Träning 4 pojkar grupp 2
 Städning och passning sker efter träningen men innan samlingen kl 12,00.

Kallade

	Flickor			Pojkar	
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Enma	Ögren	Antnäs BK	Josef	Bröms	BK Gladan
Agnes	Bäckström	Antnäs BK	Joel	Eriksson	BK Gladan
Lovisa	Lipponen	Antnäs BK	Uno	Rantatalo	BK Gladan
Sofia	Öquist	Antnäs BK	David	Jonsson	BK Gladan
Lisen	Djärv	Antnäs BK	Arvid	Höglund	BK Gladan
Nora	Wikström	Antnäs BK	Albin	Blomqvist	BK Gladan
Emelie	Johansson	Antnäs BK	Adam	Vidgren	BK Gladan
Tindra	Larsson	Antnäs BK	Kalle	Lindfors	BK Gladan
Tindra	Löwdin	Antnäs BK	Patrick	Viklund	BK Gladan
Lovisa	Zetterkvist	BK Gladan	Mohammed	Ktaiman	BK Gladan
Elin	Fathi	BK Gladan	Jonas	Fredriksson	BK Höken
Kerstin	Rantatalo	BK Gladan	Martin	Rönnqvist	BK Höken
Tea	Ek	BK Gladan	Jonathan	Andersson Riggo	BK Höken
Tilde	Sturk	BK Gladan	Tyresse	Ogbonna	BK Höken
Amanda	Karlsson	BK Gladan	Adam	Berglund	BK Höken
Noy	Nyström	BK Gladan	Adam	Österberg	BK Vråken
Emma	Tallenhed	BK Gladan	Victor	Olausson	BK Vråken
Vendela	Vestman	BK Höken	Oskar	Utsi	BK Vråken
Ellen	Danielsson	BK Höken	Emil	Rathod	Boden Basket
Unni	Sannerborg	BK Höken	Emil	Gabrielsson	Boden Basket
Klara	Brodin	Boden Basket	William	Visscher	Gammelstad BBK
Alice	Ekberg	Brooklyn Eagles	Karl	WikströmBergström	Gammelstad BBK
Sonja	Flygare	Brooklyn Eagles	Gabriel	Hörnsten	Gammelstad BBK
Felicia	Mäkitaavola	Brooklyn Eagles	Gustav	Fjellner	Gammelstad BBK
Sofie	Beckenäs	Gammelstad BBK	Hugo	Rova	Gammelstad BBK





Regionverksamhet

Norra

2016/17

Malin	Jonsson	Gammelstad BBK	Noel	Söderholm	Gammelstad BBK
Annabelle	Kidd	Gammelstad BBK	Edwin	Ahlqvist	Gammelstad BBK
Lovisa	Löfgren	Gammelstad BBK	Gabriel	Berg	IFK Råneå
Maja	Bergsten	Gammelstad BBK	Axel	Olsson	Luleå City
Julia	Helamb	Gammelstad BBK	Hannes	Engström	Luleå City
Ellie	Lundberg	Gammelstad BBK	Felix	Åberg	Luleå City
Esther	Purnell	Gammelstad BBK	James	Aitomäki	Luleå City
Olivia	Isaksson	Gammelstad BBK	Leo	Hassler	Luleå City
Ebba	Öström	Gammelstad BBK	Anton	Nyström	Sunderby SK
Ebba	Hammarlund	Gammelstad BBK	Viktor	Lindström	Sunderby SK
Saga	Eriksson	Gammelstad BBK	Joakim	Apelqvist	Sunderby SK
Alicia	Nilsson Ronnebjerg	Gammelstad BBK	Edvin	Erickson	Sunderby SK
Izabella	Mattsson	KFUM Skellefteå	Atle	Flygare	Sunderby SK
Ellen	Johansson	KFUM Skellefteå	John	Berglund	Sunderby SK
Agnes	Airaksinen	KFUM Skellefteå	Alexander	Thun	Sunderby SK
Elin	Lindgren	KFUM Skellefteå			
Sonja	Åkerström Nguyen	KFUM Skellefteå			
Tilde	Wedegren	Sunderby SK			
Stina	Åström	Sunderby SK			
Linnea	Mannberg	Sunderby SK			
Lova	Bergenstråle	Sunderby SK			
Kim					
Margareta	Rosenkranz	Sunderby SK			
Maja	Florén	Sunderby SK			
Nova	Frishammar	Sunderby SK			

Obligatorisk utrustning





Regionverksamhet Norra 2016/17

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg
- 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"), Skavsårsplåster

Kommande program

Samling 2 9-11 december Dragonskolan Umeå
Samling 3 28-30 april Dragonskolan, Umeå

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommy Hansson tommie.hansson@basket.se 070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 03 norra

David Nilsson
Thomas Löf
Magnus Gotthold

Norrbottens BDF
Mellanorrlands BDF
Norrbottens BDF





Regionverksamhet Norra 2016/17

Ledarstab Flickor 03 norra

Ulrika Hortlund
Dennis Cooper
Katarina Kjällman
Sara Karlsson

Norrbottnens BDF
Mellanorrlands BDF
Norrbottnens BDF
Mellanorrlands BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) riche23@hotmail.com

070-545 54 84 Norrbottens BDF

