



Regionverksamhet

Norra

2017/18

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -04 (U-14) och bjuder härmed in dig till Umeå 12-14 januari. 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 Umeå!

Läger 2

Tid: 16,00 fredagen den 12 jan – ca 12,30 söndagen den 14 jan.
Plats: Dragonskolan, Umeå
Kostnad: **725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, senast fredag den 1 december.**

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-14 + 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.

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

16,00-16,45 Incheckning Dragonskolan (västra entrén, mitt emot Noliämässan)
17,15-18,45 Träning 1 flickor grupp 1
17,30-19,00 Träning 1 pojkar
17,45-18,45 Styrketeknik flickor grupp 2
18,45-19,45 Styrketeknik flickor grupp 1
19,00-20,30 Träning 1 flickor grupp 2
21,00 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

07,30 Frukost flickor grupp 1 och pojkar
08,00 Frukost flickor grupp 2
08,30-09,30 Styrketeknik pojkar
09,00-10,30 Träning 2, flickor grupp 1
09,30-11,00 Träning 2 pojkar
10,30-12,00 Träning 2 flickor grupp 2
12,15 Lunch, samtliga deltagare
14,00-16,00 Träning 3, flickor grupp 1 (startar med YoYo-test)
15,00-17,00 Träning 3, pojkar (startar med YoYo-test)
16,00-18,00 Träning 3, flickor grupp 2 (startar med YoYo-test)
18,15 Middag, samtliga deltagare
19,30 Teori, samtliga deltagare





Regionverksamhet

Norra

2017/18

20,30 Kvällsfika
22,00 Läggdags

Sön

07,30 Frukost, flickor grupp 2 och pojkar
08,30 Frukost, flickor grupp 1
08,30 Utomhusjogg flickor grupp 2 och pojkar
09,00-10,30 Träning 4 flickor grupp 2
09,00-10,30 Träning 4 pojkar
10,00 Utomhusjogg flickor grupp 1
10,30-12,00 Träning 4 flickor grupp 1
12,00 Gemensam avslutning

Städning och packning sker innan/efter träningarna men innan avslutningen kl. 12,00.

Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Alice	Lundström	BK Gladan	Gustav	Lakso	BK Gladan
Elin	Blomqvist	BK Gladan	Hannes	Hietaniemi	BK Gladan
Ellen	Renberg	BK Gladan	Monjed	Ktaiman	BK Gladan
Emma	Karlström	BK Gladan	Nilas	Håkansson	BK Gladan
Hilda	Öhlund	BK Gladan	Emil	Hannlöv-Fält	BK Höken
Lova	Henriksson	BK Gladan	Erik	Josefsson	BK Höken
Maja	Norén	BK Gladan	Fredrik	Jacobzon	BK Höken
Pauline	Handersten	BK Gladan	Hugo	Bäckman	BK Höken
Saga	Lövgren	BK Gladan	William	Andersson	BK Höken
Svea	Strand	BK Gladan	Aron	Blomqvist	Boden Basket
Anna	Östling	BK Höken	Oskar	Brännholm	Boden Basket
Assal	Alaa	BK Höken	Arbab	Kahyas	Bräcke SK
Elsa	Heimdahl Pettersson	BK Höken	Gihuri	Moses	Bräcke SK
Lea	Tano	BK Höken	Motaz	Hamid	Bräcke SK
Lova	Ejneborn Skär	BK Höken	Adam	Rask	KFUM Sundsvall
Nellie	Gunnarfeldt	BK Höken	Alfred	Nyström	KFUM Sundsvall
Sara	Vikström	BK Höken	Edvard	Lundgren	KFUM Sundsvall
Stina	Hansson	BK Höken	Emanuel	Nylander	KFUM Sundsvall
Svea	Henriksson	BK Höken	Jakob	Bexell	KFUM Sundsvall
Tilda	Nordqvist	BK Höken	Mattias	Åsiin	KFUM Sundsvall
Tilde	Heikki	BK Höken	Elias	Andersson	KFUM Umeå
Tora	Niia	BK Höken	Gabriel	Björkman	KFUM Umeå
Ida	Hedman	BK Vråken	Liam	Rylander	Sunderby SK
Nellie	Fors	BK Vråken	Alexander	Borg	Östersund Basket
Olga	Filson	BK Vråken	Oliver	Elvbo	Östersund Basket
Agnes	Lodén	Brooklyn Eagles			
Aliya	Vesterlund	Brooklyn Eagles			
My	Mettävainio-Berglund	Brooklyn Eagles			
Salma	Kuo	Brooklyn Eagles			
Thindra	Jaxe	Brooklyn Eagles			





Regionverksamhet Norra 2017/18

Tuva	Rosendahl	Brooklyn Eagles
Wilma	Näslund	Brooklyn Eagles
Christina	Persson	Bräcke SK
Nellie	Svanberg	Bräcke SK
Filippa	Kinnunen	Gammelstads BBK
Hanna	Gotthold	Gammelstads BBK
Olivia	Nygren	Gammelstads BBK
Julia	Rönnbäck	IFK Råneå
Alva	Norberg	KFUM Sundsvall
Frida	Olsson	KFUM Sundsvall
Maja	Hedin	KFUM Sundsvall
Maud	Bülund	KFUM Sundsvall
Emilia	Andersson	KFUM Umeå
Emmy	Kymmer	KFUM Umeå
Fia	Andersson	KFUM Umeå
Jennifer	Hegethorn	KFUM Umeå
Mimmi	Hegethorn	KFUM Umeå
Nora	Strömsten	KFUM Umeå
Agnes	Flank	Minerva IF
Greta	Kronhamn	Minerva IF
Helena	Axelsson	Ragunda BBF
Elin	Nygård	Sunderby SK
Felicia	Wasserman	Sunderby SK
Ida	Fredriksson	Sunderby SK
Jamilia	Backteman	Sunderby SK
Julia	Larsson	Sunderby SK
Maja	Erlandsson	Sunderby SK
Matilda	Skarpsvärd	Sunderby SK
Sophia	Hersinger	Sunderby SK
Tea	Wonkavaara	Sunderby SK
Wilma	Lundström	Sunderby SK
Elsa	Svensson	Östersund Basket
Emma	Dahlström	Östersund Basket
Erika	Vikström	Östersund Basket
Felicia	Caarls	Östersund Basket
Hanna	Fureman	Östersund Basket
Julia	Moberg	Östersund Basket
Linnea	Lärkert	Östersund Basket
Liv	Nord	Östersund Basket
Princess	Igbinukpo	Östersund Basket





Regionverksamhet Norra 2017/18

Obligatorisk utrustning

- 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 3 27-29 april Dragonskolan, Umeå





Regionverksamhet Norra 2017/18

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

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

Ledarstab Flickor 04 norra

Hasse Vågström
Farkhad Jamaldinov
Kim Malfroy
Emma Eriksson

Mellannorrlands BDF
Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 04 norra

Filip Mosesson
Amanda Wikberg
Eva-Lotta Strömsten

Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Västerbottens BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) riche23@hotmail.com 070-545 54 84 Norrbottens BDF

