



Regionverksamhet Norra 2018-2019

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -05 (U-14) och bjuder härmed in dig till Umeå, 18-20 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!

Samling 2

Tid: 16,00 fredagen den 18 jan– ca 13.00 söndagen den 20 jan.

Plats: Hagaskolan, Utmarksvägen 1, 903 45 Umeå

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 3 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.

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamhet

Norra

2018-2019

Schema U-14	Aktivitet	Plats
Fre		
16,00-16,45	Incheckning Hagaskolan	Foajén, Utmarksvägen 1, 903 45 Umeå
17,15-18,45	Träning 1 flickor gr 1	Stora idrottshallen
17,30-19,00	Träning 1 pojkar gr 1	Umeå energi arena
17,45-18,45	Styrketeknik flickor gr 2	Stora idrottshallen
18,00-19,00	Styrketeknik pojkar gr 2	Umeå energi arena
18,45-20,15	Träning 1 flickor gr 2	Stora idrottshallen
18,45-19,45	Styrketeknik flickor gr 1	Stora idrottshallen
19,00-20,30	Träning 1 pojkar gr 2	Umeå energi arena
19,00-20,00	Styrketeknik pojkar gr 1	Umeå energi arena
21,00	Kvällsmål	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Lör		
7,00	Frukost pojkar gr 1, flickor gr 1	Matsalen
8,00	Frukost pojkar gr 2, flickor gr 2	Matsalen
08,00-10,00	Träning 2, pojkar gr 1, start YoYo-test	Stora idrottshallen
08,15-10,00	Träning 2, flickor gr 1	Umeå energi arena
10,00-12,00	Träning 2, pojkar gr 2, start YoYo-test	Stora idrottshallen
10,00-11,45	Träning 2, flickor gr 2	Umeå energi arena
12,15	Lunch alla	Matsalen
14,00-16,00	Träning 3, flickor gr 1, start YoYo-test	Stora idrottshallen
14,15-16,00	Träning 3 pojkar gr 1	Umeå energi arena
16,00-18,00	Träning 3, flickor gr 2, start YoYo-test	Stora idrottshallen
16,00-17,45	Träning 3, pojkar gr 2	Umeå energi arena
18,15	Middag alla	Matsalen
19,30	Teori	Matsalen
20,30	Kvällsfika alla	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Sön		
7,30	Frukost, flickor gr 2, pojkar gr 2	Matsalen
8,30	Frukost, flickor gr 1, pojkar gr 1	Matsalen
8,45	Utomhusjogg flickor gr 2, pojkar gr 2	Samlas utanför stora ingången
09,15-10,45	Träning 4, flickor gr 2	Stora idrottshallen
09,15-10,45	Träning 4 pojkar gr 2	Umeå energi arena
10,15	Utomhusjogg flickor gr 1, pojkar gr 1	Samlas utanför stora ingången
10,45-12,15	Träning 4, flickor gr 1	Stora idrottshallen

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game



Regionverksamhet

Norra

2018-2019

10,45-12,15	Träning 4 pojkar gr 1	Umeå energi arena
12,50	Gemensam avslutning	Stora idrottshallen

Kallade

Johanna Hjertstedt	BK Gladan	Albin Johansson	Antnäs BK
Klara Espereri	BK Gladan	Lucas Holmqvist	Antnäs BK
Klara Lantto	BK Gladan	Malte Nordlund	Antnäs BK
Alicia Konstenius	BK Höken	Thom Andersson	Antnäs BK
Axelia Henriksson	BK Höken	Ville Kero	Antnäs BK
Ella Aspgren	BK Höken	Albin Wollbrand	BK Gladan
Emma Augustsson	BK Höken	Atle Andersson	BK Gladan
Estelle Söderberg	BK Höken	Herman Pekkari	BK Gladan
Ida Palo	BK Höken	Hugo Engström	BK Gladan
Meya Larsson	BK Höken	Leo Forsberg	BK Gladan
Mimmi Hansson	BK Höken	Oskar Strandberg	BK Gladan
Philippa Montgomery	BK Höken	Theo Denarp	BK Gladan
Zelina Bergström Larsson	BK Höken	Zackarias Faarinen	BK Gladan
Iza Lindvall	BK Vråken	Fred Pexer	BK Höken
Jill Sakari	BK Vråken	Malte Flymalm	BK Höken
Wilma Taavo	BK Vråken	Wille Greberg	BK Höken
Wilma Niska	Boden Basket	Ammar Ammar	KFUM Sundsvall
Ida Rydberg	Gammelstads BBK	Charlie Viklund	KFUM Sundsvall
Isa Norderö	Gammelstads BBK	Eric Aspholm	KFUM Sundsvall
Lisa Vikström	Gammelstads BBK	Malte Svedin	KFUM Sundsvall
Mirabelle Hedman Sandberg	Gammelstads BBK	Martin Ortman	KFUM Sundsvall
Alicia Samuelsson	IFK Råneå	Nevi Ståhl	KFUM Sundsvall
Evelina Palo	IFK Råneå	Simon Boström	KFUM Sundsvall
Othilia Norberg Sundström	IFK Råneå	Valter Berglund	KFUM Sundsvall
Stina Ek	IFK Råneå	Victor Sjölander	KFUM Sundsvall
Thilde Vestman	IFK Råneå	Vilgot Emilsson/Åberg	KFUM Sundsvall
Alice Andersson	KFUM Skellefteå	Ville Eklöf	KFUM Sundsvall
Ebba Johansson	KFUM Skellefteå	Wille Rikner	KFUM Sundsvall
Ebba Jonsson	KFUM Skellefteå	Biram Isacson	KFUM Umeå
Julia Eriksson	KFUM Skellefteå	Karl Andersson	Minerva IF
Klara Lugnér	KFUM Skellefteå	Gustav Vågström	Östersund Basket
Linnea Munthe	KFUM Skellefteå	Joel Staf	Östersund Basket
Saga Forsell	KFUM Skellefteå	Mick Ögren Sandberg	Östersund Basket
Signe Nordvik	KFUM Skellefteå	Moltas Gyllebring	Östersund Basket
Elsa Nilsson	KFUM Sundsvall	Victor Essebrink	Östersund Basket
Helin Saleh	KFUM Sundsvall	Yoel Adhanom	Östersund Basket
Joy Bostedt	KFUM Sundsvall		
Julia Andersson	KFUM Sundsvall		
Keilie Soria	KFUM Sundsvall		
Stina Rotvold Perols	KFUM Sundsvall		
Tilda Wallin	KFUM Sundsvall		
Agnes Brändström	KFUM Umeå		
Disa Nilsson	KFUM Umeå		



Regionverksamhet Norra 2018-2019

Emma Björ	KFUM Umeå
Hanna Nyström	KFUM Umeå
Klara Holmgren	KFUM Umeå
Milla Lindblom	KFUM Umeå
Smilla Lindström	KFUM Umeå
Tindra Hopfgarten	KFUM Umeå
Alva Bergenstråle	Sunderby SK
Alva Johansson	Sunderby SK
Elle Johansson	Sunderby SK
Emmy Erlandsson	Sunderby SK
Ida Wårell-Andersson	Sunderby SK
Rebecca Wasserman	Sunderby SK
Amina Edfeldt	Östersund Basket
Emelie Berglund	Östersund Basket
Emelie Malmrot	Östersund Basket
Emmy Eriksson	Östersund Basket
Maria Mörner	Östersund Basket
Rebecka Berg	Östersund Basket
Vera Dahlen	Östersund Basket

Obligatorisk utrustning

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

Kommande program

Samling 3 26-28 april Dragonskolan, Umeå

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 05 norra

David Nilsson
Caroline Muzito-Bagenda
Lukas Enquist

Norrbottens BDF
Västerbottens BDF
Västerbottens BDF

Ledarstab Flickor 05 norra

Katarina Kjällman
Amanda Wikberg
Sara Karlsson
Felicia Melander

Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Mellannorrlands BDF
Västerbottens 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