



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 27-29 april. 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 Umeå!

Läger 3

Tid: 15,00 fredagen den 27 april – 13,30 söndagen den 29 april.
Plats: Dragonskolan, Umeå
Kostnad: **725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, senast torsdag den 1 april.**

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

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 Dragonskolan (entrén mot Noliämässan)
16,00-17,30 Träning 1 flickor grupp 1
16,00-17,30 Träning 1 pojkar
16,30-17,30 Styrketeknik flickor grupp 2
17,30-19,00 Träning 1 flickor grupp 2
19,30 Teori samtliga deltagare, ”Din drivkraft skapar möjligheter”
20,30 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

07,00 Frukost flickor grupp 1 och pojkar
08,00 Frukost flickor grupp 2
08,00-09,30 Träning 2 flickor grupp 1
08,30-10,00 Träning 2 pojkar
09,30-10,30 Styrketeknik flickor grupp 1
09,30-11,00 Träning 2 flickor grupp 2
10,30-11,30 Styrketeknik pojkar
12,00 Lunch samtliga U-14
13,00-14,30 Träning 3, flickor grupp 1, avslutas med Coopertest 14,30
13,30-15,00 Träning 3, pojkar, avslutas med Coopertest 15,00
14,30-16,00 Träning 3, flickor grupp 2, startar med Coopertest 14,00
17,30 Middag pojkar och flickor





Regionverksamhet

Norra

2017/18

20,45 Kvällsfika
22,00 Läggdags

Sön

06,30 Frukost, flickor grupp 2 och pojkar
07,30 Utomhusjogg flickor grupp 2 och pojkar
08,00 Frukost flickor grupp 1
08,00-09,30 Träning 4 flickor grupp 2
08,00-09,30 Träning 4 pojkar
09,00 Utomhusjogg flickor grupp 1
09,30-11,00 Träning 4 flickor grupp 1
13,15 Gemensam avslutning

Städning och packning sker efter träningarna men innan avslutningen kl. 13,15.

Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Alice	Lundström	BK Gladan	Malte	Granberg	Antnäs BK
Elin	Blomqvist	BK Gladan	Monjed	Ktaiman	BK Gladan
Ellen	Renberg	BK Gladan	Nilas	Håkansson	BK Gladan
Emma	Karlström	BK Gladan	Oskar	Brännholm	Boden Basket
Hilda	Öhlund	BK Gladan	Adam	Rask	KFUM Sundsvall
Lova	Henriksson	BK Gladan	Alfred	Nyström	KFUM Sundsvall
Pauline	Handersten	BK Gladan	David	Creutziger	KFUM Sundsvall
Saga	Lövgren	BK Gladan	Edvard	Lundgren	KFUM Sundsvall
Aischa	Chaker	BK Höken	Jakob	Bexell	KFUM Sundsvall
Anna	Östling	BK Höken	Mattias	Åslin	KFUM Sundsvall
Assal	Alaa	BK Höken	Elias	Andersson	KFUM Umeå
Elsa	Heimdahl Pettersson	BK Höken	Gabriel	Björkman	KFUM Umeå
Lea	Tano	BK Höken	Liam	Rylander	Sunderby SK
Lova	Ejneborn Skär	BK Höken	Oliver	Elvbo	Östersund Basket
Nellie	Gunnarfeldt	BK Höken			
Sara	Vikström	BK Höken			
Stina	Hansson	BK Höken			
Svea	Henriksson	BK Höken			
Tilda	Nordqvist	BK Höken			
Tilde	Heikki	BK Höken			
Tora	Niia	BK Höken			
Ida	Hedman	BK Vråken			
Nellie	Fors	BK Vråken			
Olga	Filson	BK Vråken			
Agnes	Lodén	Brooklyn Eagles			
Aliya	Vesterlund	Brooklyn Eagles			
My	Mettävainio-Berglund	Brooklyn Eagles			
Salma	Kuo	Brooklyn Eagles			
Wilma	Näslund	Brooklyn Eagles			





Regionverksamhet Norra 2017/18

Filippa	Kinnunen	Gammelstads BBK
Hanna	Gotthold	Gammelstads BBK
Julia	Rönnbäck	IFK Råneå
Emilia	Andersson	KFUM Umeå
Emmy	Kymmer	KFUM Umeå
Jennifer	Hegethorn	KFUM Umeå
Mimmi	Hegethorn	KFUM Umeå
Nora	Strömsten	KFUM Umeå
Agnes	Flank	Minerva IF
Liesell	Malik	Minerva IF
Nazifa	Hossain	Minerva IF
Helena	Axelsson	Ragunda BBF
Elin	Nygård	Sunderby SK
Ella	Fågnell	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
Hanna	Fureman	Östersund Basket
Julia	Moberg	Östersund Basket
Linnea	Lärkert	Östersund Basket
Liv	Nord	Östersund Basket
Princess	Igbinukpo	Östersund Basket
Thea	Danielsson	Östersund Basket





Regionverksamhet Norra 2017/18

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"), Skavsårsplåster





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

