



Region Norra 2018/19

U-15 Läger 1a

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 Sunderbyn, Luleå den 14-16 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!

Läger 1a

Tid: 15,00 fredagen den 14 september – ca 13,00 söndagen den 16 september.

Plats: Sunderby Sporthall, Folkhögskolevägen, Sunderbyn

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 14 augusti.**

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

Schema U-15

Fre

- 15,00-15,45 Incheckning Sunderby sporthall
- 17,45 Coopertest Pojkar, 3 km löpning utomhus
- 18,10 Coopertest Flickor, 3 km löpning utomhus
- 18,45-20,15 Träning 1 pojkar





Region Norra 2018/19

U-15 Läger 1a

19,00-20,30 Träning 1 flickor

21,00 Kvällsmål

22,00 Läggdags

Lör

08,00 Frukost pojkar och flickor

10,00-12,00 Träning 2, pojkar

10,00-11,00 Styrketeknik flickor

11,00-12,30 Träning 2, flickor

12,15 Lunch pojkar

12,45 Lunch flickor

15,00-16,00 Styrketeknik pojkar

16,00-17,30 Träning 3, pojkar

16,45 Middag flickor

17,45 Middag pojkar

18,00-20,00 Träning 4, flickor

20,30 Teori "Att vara en elitspelare" samt "vett och etikett".

21,15 Kvällsfika

22,00 Läggdags

Sön

08,30 Frukost, pojkar och flickor

10,30 Utomhusjogg flickor och pojkar

Folksam

LOKA
Hitt hållskåpan i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



Region Norra 2018/19

U-15 Läger 1a

- 11,00-12,45 Träning 3, flickor
- 11,00-12,45 Träning 3, pojkar
- 12,00 Föräldramöte, spegelsalen sporthallen
- 12,45 Gemensam avslutning

Städning och packning sker innan utomhusjoggen.

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"), Skavsårspåster

Kommande program

- Samling 2 7-9 december Prolympia, Baldershallen, sporthallen, Sundsvall
- Samling 3 1-3 mars Dragonskolan, Umeå
- Samling 4 6-9 juni Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver)

Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Elin	Blomqvist	BK Gladan	Malte	Granberg	Antnäs BK
Emma	Karlström	BK Gladan	Wilmer	Holtrin	Antnäs BK
Saga	Lövgren	BK Gladan	Elias	Ceder	BK Gladan
Svea	Strand	BK Gladan	Emil	Eriksson	BK Gladan
Elsa	Heimdahl	BK Höken	Gustav	Lakso	BK Gladan
Lea	Tano	BK Höken	Hannes	Hietaniemi	BK Gladan

Folksam

LOKA
Hitt hållskåpan i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

Region Norra 2018/19

U-15 Läger 1a

Lova	Ejneborn Skär	BK Höken	Monjed	Ktaiman	BK Gladan
Stina	Hansson	BK Höken	Nilas	Håkansson	BK Gladan
Svea	Henriksson	BK Höken	Alexander	Hellman Nordström	BK Höken
Ida	Hedman	BK Vråken	Algot	Eneslätt	BK Höken
Nellie	Fors	BK Vråken	Emil	Hannlöv-Fält	BK Höken
Agnes	Lodén	Brooklyn Eagles	Erik	Josefsson	BK Höken
My	Berglund	Brooklyn Eagles	Fredrik	Jacobzon	BK Höken
Thindra	Jaxe	Brooklyn Eagles	Hugo	Bäckman	BK Höken
Tuva	Rosendahl	Brooklyn Eagles	Vilgot	Wiik	BK Höken
Wilma	Näslund	Brooklyn Eagles	William	Andersson	BK Höken
Elin	Brorsson	Gammelstads BBK	Oskar	Brännholm	Boden Basket
Filippa	Kinnunen	Gammelstads BBK	Liam	Rylander	Sunderby SK
Hanna	Gotthold	Gammelstads BBK	Oscar	Hedqvist	Sunderby SK
Olivia	Nygren	Gammelstads BBK			
Julia	Rönnbäck	IFK Råneå			
Ida	Krekula	IFK Tärendö			
Jamilia	Backteman	Sunderby SK			
Maja	Erlandsson	Sunderby SK			
Matilda	Skarpsvärd	Sunderby SK			
Sophia	Hersinger	Sunderby SK			
Wilma	Lundström	Sunderby SK			



Region Norra 2018/19

U-15 Läger 1a

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson

tommie.hansson@basket.se

070-632 32 16

Norrbottnens BDF

Ledarstab Pojkar 04 norra

Eva-Lotta Strömsten

Jim Lagerlund

Jonny Ibrahimsson

Västerbottnens BDF

Mellannorrlands BDF

Mellannorrlands BDF

Ledarstab Flickor 04 norra

Hans Vågström

Farkhad Jamaldinov

Emma Eriksson

Elin Setzman

Mellannorrlands BDF

Norrbottnens BDF

Norrbottnens BDF

Norrbottnens BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio)

riche23@hotmail.com

070-545 54 84

Norrbottnens BDF





Region Norra 2018/19

U-15 Läger 1a

Folksam

LOKA
från halsköttern i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint