



# Regionverksamhet Norra 2017/18

## Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -03 (U-15) och bjuder härmed in dig till Sunderbyn, Luleå den 15-17 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 15 september – ca 13,00 söndagen den 17 september.  
**Plats:** Sunderby Sporthall, Folkhögskolevägen, Sunderbyn  
**Kostnad:** 725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 28 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  
18,40-20,40 Träning 1 pojkar  
18,40-20,40 Träning 1 flickor  
21,00 Kvällsmål  
22,00 Läggdags

### Lör

08,00 Frukost pojkar och flickor  
10,30-12,30 Träning 2, pojkar  
11,00 Lunch flickor  
12,00-14,00 Träning 2, flickor  
12,45 Lunch pojkar  
14,30 Fyspass samt mätning pojkar  
16,00 Fyspass samt mätning flickor  
18,00 Middag flickor och pojkar  
20,00 Teori "Att vara en elitspelare" samt "vett och etikett".  
21,00 Kvällsfika  
22,00 Läggdags



# Regionverksamhet Norra 2017/18

## Sön

- 08,30 Frukost, pojkar och flickor  
10,30 Utomhusjogg flickor och pojkar  
11,00-13,00 Träning 3, flickor  
11,00-13,00 Träning 3, pojkar  
13,00 Gemensam avslutning  
Städning och packning sker innan utomhusjoggen.

### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- 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 8-10 december Sporthallen/engelska skolan, Sundsvall  
Samling 3 2-4 mars Dragonskolan, Umeå  
Samling 4 27-29 april Dragonskolan, Umeå (35 stycken inbjudna per kön)  
Samling 5 1-3 juni Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver)

## Kallade

### Flickor

### Pojkar

Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Lisen	Djärv	Antnäs BK	Patrick	Viklund	BK Gladan
Lovisa	Lipponen	Antnäs BK	Jonas	Fredriksson	BK Höken
Nora	Wikström	Antnäs BK	Martin	Rönquist	BK Höken
Sofia	Öquist	Antnäs BK	Tyresse	Ogbonna	BK Höken
Tindra	Larsson	Antnäs BK	Adam	Österberg	BK Vråken
Tindra	Löwdin	Antnäs BK	Victor	Olausson	BK Vråken
Stina	Degermark	BK Höken	Emil	Gabrielsson	Boden Basket
Unni	Sannerborg	BK Höken	Emil	Rathod	Boden Basket
Vendela	Vestman	BK Höken	Lucas	Westman	Boden Basket
Felicia	Mäkitaavola	Brooklyn Eagles	Edwin	Ahlqvist	Gammelstads BBK
Sonja	Flygare	Brooklyn Eagles	Gabriel	Hörnsten	Gammelstads BBK
Annabelle	Kidd	Gammelstads BBK	Gustav	Fjellner	Gammelstads BBK
Julia	Helamb	Gammelstads BBK	Noel	Söderholm	Gammelstads BBK
Lovisa	Löfgren	Gammelstads BBK	Axel	Olsson	Luleå City
Maja	Bergsten	Gammelstads BBK	Felix	Åberg	Luleå City
Olivia	Isaksson	Gammelstads BBK	Hannes	Engström	Luleå City



# Regionverksamhet Norra 2017/18

Saga	Eriksson	Gammelstads BBK	James	Aitomäki	Luleå City
Sofie	Beckenäs	Gammelstads BBK	Leo	Hassler	Luleå City
Elin	Lindgren	KFUM Skellefteå	Sergey	Sepman	Luleå City
Lova	Bergenstråle	Sunderby SK	Alexander	Thun	Sunderby SK
Maja	Florén	Sunderby SK	Anton	Nyström	Sunderby SK
Jonna	Nilsson	Östersund Basket	Atle	Flygare	Sunderby SK
			Edvin	Erickson	Sunderby SK
			Joakim	Apelqvist	Sunderby SK
			John	Berglund	Sunderby SK
			Viktor	Lindström	Sunderby SK

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Norra

Tommy Hansson

[tommie.hansson@basket.se](mailto:tommie.hansson@basket.se)

070-632 32 16

Norrbottens BDF

### Ledarstab Pojkar 03 norra

David Nilsson  
Thomas Löf  
Caroline Muzito-Bagenda  
Sara-Marie Tietäväinen

Norrbottens BDF  
Mellanorrlands BDF  
Västerbottens BDF  
Norrbottens BDF

### Ledarstab Flickor 03 norra

Ulrika Hortlund  
Dennis Cooper  
Katarina Kjällman  
Sara Karlsson

Norrbottens BDF  
Mellanorrlands BDF  
Norrbottens BDF  
Mellanorrlands BDF

### Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio)

[riche23@hotmail.com](mailto:riche23@hotmail.com)

070-545 54 84

Norrbottens BDF