



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 Campus Fyrvalla, Östersund 29 sep-1 okt 2017. Enligt tidigare utskick är detta den första av fyra 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 Östersund!

Läger 1B

Tid: 16,00 fredagen den 29 sep – ca 13,00 söndagen den 1 okt.
Plats: ATS Sporthall, Palmcrantzskolan, sporthallen samt Campus
Kostnad: 725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499 senast måndag den 28 augusti.

Märk betalningen med U-15+ Läger 1B + Region Norra+ 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 på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

Schema U-15

Fre

16,00-16,45	Incheckning ATS sporthall Fyrvalla	
17,00	Coopertest Pojkar	16,30
17,30-19,30	Träning 1 pojkar, Palmcrantzskolan	17,15
18,30	Coopertest Flickor	17,45
19,00-21,00	Träning 1 flickor, Palmcrantzskolan	19,15
21,30	Kvällsmål	killar 21
22,30	Läggdags	

Lör

08,30	Frukost pojkar och flickor	
09,30-11,00	Fyspass samt mätning pojkar	
11,30-13,30	Träning 2, flickor, ATS	
11,30	Lunch pojkar	
13,00-15,00	Träning 2, pojkar, ATS	
13,45	Lunch flickor	
16,00-17,30	Fyspass samt mätning flickor	
18,00	Middag pojkar och flickor	
20,30	Teori ”Att vara en elitspelare” samt ”vett och etikett”.	
21,30	Kvällsfika	
22,30	Läggdags	



Regionverksamhet

Norra

2017/18

Sön

07,30	Frukost, pojkar
08,30	Frukost flickor
08,00	Utomhusjogg pojkar till Palmkrantzskolan
08,30-10,00	Träning 4, pojkar, PC
09,30	Utomhusjogg flickor till Palmkrantzskolan
10,00-11,30	Träning 4, flickor, PC
12,00	Gemensam avslutning ATS

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"), 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
Emilia	Kårvall Mill	KFUM Sundsvall	Alexander	Lööf	KFUM Sundsvall
Josefine	Bäckman	KFUM Sundsvall	Axel	Vesterlund	KFUM Sundsvall
Julia	Öberg Vesterlund	KFUM Sundsvall	Axel	Åkerlund	KFUM Sundsvall
Mariebelle	Elkoreh	KFUM Sundsvall	Benjamin	Lif Frankel	KFUM Sundsvall
Mathilda	Färnlöf	KFUM Sundsvall	Elias	Zetterlund	KFUM Sundsvall
Melina	Vitsas	KFUM Sundsvall	Henrik	Nilsson	KFUM Sundsvall
Nathalie	Andersson Valderrama	KFUM Sundsvall	Hinok	Zakir	KFUM Sundsvall
Anna	Romano	KFUM Umeå	Martin	Hilbers	KFUM Sundsvall
Tilda	Lundgren	KFUM Umeå	Melvin	Lagerqvist	KFUM Sundsvall
Olivia	Garcia	KFUM Umeå	Mogens	Wulffeld	KFUM Sundsvall
Emmy	Wahlström	KFUM Umeå	Oliver	Ericsson	KFUM Sundsvall



Regionverksamhet Norra 2017/18

Maja	Wennerklev	Östersund Basket	Rasmus	Westerlund	KFUM Sundsvall
			Arvid	Boström	KFUM Sundsvall
			Melker	Lindblom	KFUM Umeå
			Linus	Nilsson	KFUM Umeå
			Andre	Almqvist	Östersund Basket
			Nilas	Brander	Östersund Basket
			Tristan	Gräås	Östersund Basket
			Wilmer	Lindberg	Östersund Basket
			Alexander	Heilborn	Östersund Basket
			Alexander	Koczkas	Östersund Basket
			John	Sivertsson	Östersund Basket
			Sorena	Heidari	Östersund Basket

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson

tommie.hansson@basket.se

070-632 32 16

Norrbottnens BDF

Ledarstab Pojkar 03 norra

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

Norrbottnens BDF
Mellanorrlands BDF
Västerbottnens BDF
Norrbottnens BDF

Ledarstab Flickor 03 norra

Ulrika Hortlund
Dennis Cooper
Katarina Kjällman
Sara Karlsson

Norrbottnens BDF
Mellanorrlands BDF
Norrbottnens BDF
Mellanorrlands BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio)

riche23@hotmail.com

070-545 54 84

Norrbottnens BDF