



# Regionverksamhet Norra 2016/17

## Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -02 (U-15) och bjuder härmed in dig till Sundsvall den 13-15 januari. Enligt tidigare utskick är detta den andra 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 Sundsvall!

## Läger 2

Tid: 16,00 fredagen den 13 januari – ca 13,00 söndagen den 15 januari.  
Plats: Engelska skolan, Universitetsallén 26, Sundsvall.  
Kostnad: **690 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, senast torsdag den 1 december.**

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

### Fre

16,00-16,45	Incheckning Engelska skolan
17,00-19,00	Träning 1 pojkar grupp 1 Sph B
17,00-18,00	Styrketeknik pojkar styrkegrupp 3, Sph
17,00-19,00	Träning 1 flickor grupp 1 Sph A
18,00-19,00	Styrketeknik flickor styrkegrupp 3, Sph
19,00-20,30	Träning 1 pojkar grupp 2 Sph B
19,00-20,00	Styrketeknik pojkar styrkegrupp 1, Sph
19,00-21,00	Träning 1 flickor grupp 2 Sph A
20,00-21,00	Styrketeknik flickor styrkegrupp 1, Sph
21,30	Kvällsmål
22,15	Läggdags

### Lör

07,00	Frukost pojkar och flickor
08,00-09,00	Styrketeknik pojkar styrkegrupp 2, Sph
09,00-11,00	Träning 2 pojkar grupp 1 Sph A
09,00-11,00	Träning 2 flickor grupp 1 Sph B
09,00-10,00	Styrketeknik flickor styrkegrupp 4
10,00-11,00	Styrketeknik pojkar styrkegrupp 4





# Regionverksamhet

## Norra

### 2016/17

11,00-13,00	Träning 2 pojkar grupp 2 Sph A
11,00-13,00	Träning 2 flickor grupp 2 Sph B
11,00-12,00	Styrketeknik flickor styrkegrupp 2, Sph
11,30	Lunch flickor styrkegrupp 1 och pojkar grupp 1
12,30	Lunch flickor styrkegrupp 2
13,30	Lunch flickor grupp 2 och pojkar grupp 2
14,00-16,00	Träning 3 (startas med YoYo-test), pojkar grupp 1, Baldershallen (buss avgår från skolan 13,30)
14,00-16,00	Träning 3 (startas med YoYo-test), flickor grupp 1, Sph B,
16,00-18,00	Träning 3 (startas med YoYo-test), pojkar grupp 2, Baldershallen (buss avgår från skolan 15,30)
16,00-18,00	Träning 3 (startas med YoYo-test), flickor grupp 2, Sph B
17,30	Middag flickor grupp 1 och pojkar grupp 1
18,30	Middag flickor grupp 2 och pojkar grupp 2
20,00	Teori, samtliga deltagare "Orka träna".
21,00	Kvällsfika
22,00	Läggdags

#### Sön

06,45	Frukost, flickor grupp 1
07,30	Frukost pojkar grupp 1
07,30	Utomhusjogg flickor grupp 1
08,00-10,00	Träning 4, flickor grupp 1, Sph A
08,15	Frukost pojkar grupp 2 och flickor grupp 2
08,30	Utomhusjogg pojkar grupp 1
09,00-11,00	Träning 4, pojkar grupp 1, Sph B
09,30	Utomhusjogg flickor grupp 2
10,00-12,00	Träning 4, flickor grupp 2, Sph A
10,30	Utomhusjogg pojkar grupp 2
11,00-13,00	Träning 4, pojkar grupp 2, Sph B
13,00	Avslutning B-hallen, samtliga deltagare

Städning och packning sker innan utomhusjoggen för grupp 2 och efter träningen för grupp 1.

#### 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 3	28-30 april	Dragonskolan, Umeå
Samling 4	2-4 jun	Miki Herkel Cup, ort ej klart





# Regionverksamhet

## Norra

### 2016/17

#### Kallade

	Flickor			Pojkar	
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Alice	Olsson	BK Gladan	Benjamin	Söderholm	BK Gladan
Ebba	Jensen	BK Gladan	Filip	Keisu	BK Gladan
Elin	Thun	BK Gladan	Hannes	Hellgren/Brandell	BK Gladan
Emelie	Blomqvist	BK Gladan	Hugo	Öhman	BK Gladan
Hedda	Oja	BK Gladan	Victor	Ericsson	BK Gladan
Isa	Lundberg	BK Gladan	William	Keisu	BK Gladan
Lovisa	Sjöberg	BK Gladan	Mu'adh Temitope	Idris	BK Gladan
Tilde	Andersson	BK Gladan	Fritz	Larsson	BK Höken
Emma	Heikki	BK Höken	Leo	Sundvall	BK Höken
Julia	Jägare	BK Höken	Martin	Eklöf	BK Höken
Maja	Magnusson	BK Höken	David	Körberg	BK Vråken
Olivia	Snäll	BK Höken	Nils	Persson	BK Vråken
Maja	Jodérus	BK Vråken	Rafael	Monroy	BK Vråken
Johanna	Andersson	Boden Basket	Emil	Hortlund	Bölebyn SK
Rojan	Dawe	Boden Basket	Joel	Forsmark	IFK Råneå
Thilda	Erixon	Boden Basket	Joel	Mörtsell	IFK Råneå
Annika	Larsson	Brooklyn Eagles	Adrian	Andersson	KFUM Sundsvall
Elvira	Lind	Brooklyn Eagles	Elijah	Primak	KFUM Sundsvall
Julia	Fellenius	Brooklyn Eagles	Gustaf	Selin	KFUM Sundsvall
Tindra	Hellman Nordström	Brooklyn Eagles	Isac	Åhnstrand	KFUM Sundsvall
Sanna	Ström	Gammelstad BBK	Jesper	Löf	KFUM Sundsvall
Clara	Sjögren	Gammelstad BBK	Johan	Lovén	KFUM Sundsvall
Sofie	Lundberg	Gammelstad BBK	Kristoffer	Nykvist	KFUM Sundsvall
Alva	Kalla	IFK Tärendö	Noel	Goite Pehrson	KFUM Sundsvall
Josefina	Persson	IFK Tärendö	Pontus	Söderberg	KFUM Sundsvall
Mia	Krekula	IFK Tärendö	Viktor	Åhström	KFUM Sundsvall
Frida	Larsson	KFUM Sundsvall	Gustaf	Vidstrand	KFUM Umeå
Inez	Samuelsson	KFUM Sundsvall	Johan	Melin	KFUM Umeå
Linnea	Löf	KFUM Sundsvall	Jonas	Ollman Lami	KFUM Umeå
Amanda	Jonasson	KFUM Umeå	Ludvig	Lind	KFUM Umeå
Delicia	Mutoni	KFUM Umeå	Nils	Botold	KFUM Umeå
Ellen	Jonasson	KFUM Umeå	Sofonias	Asres	KFUM Umeå
Ellen	Järholm	KFUM Umeå	Robin	Karim	Luleå City
Engla	Halvarsson	KFUM Umeå	Samuel	Larsson	Luleå City
Lovis	Rutfors	KFUM Umeå	Simon	Kenttälä	Luleå City
Ellen	Söderholm	Sunderby SK	Ayman	Ibrahim	Ragunda Basket
Wilma	Salander	Sunderby SK	Adam	Lövgren	Sunderby SK
Alva	Larsson	Östersund Basket	Isak	Sundling	Sunderby SK
Amelie	Lindén	Östersund Basket	Isak	Wennberg	Sunderby SK
Linnéa	Helander	Östersund Basket	Petter	Hersinger	Sunderby SK





# Regionverksamhet Norra 2016/17

Matilda	Carlslund	Östersund Basket	Adam	Hedendahl	Östersund Basket
Smilla	Vågström	Östersund Basket	Alexander	Hagvall	Östersund Basket
Thea	Arvidsson	Östersund Basket	Anton	Hammar	Östersund Basket
			Axel	Hedström	Östersund Basket
			Filip	Lindstedt	Östersund Basket
			Linus	Svedberg	Östersund Basket
			Tim	Nord	Östersund Basket





# Regionverksamhet Norra 2016/17





# Regionverksamhet Norra 2016/17

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Landslag Norra

Tommie Hansson

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

070-632 32 16 Norrbottens BDF

### Ledarstab Pojkar 02 norra

Farkhad Jamaldinov	Norrbottens BD
Fredrik Thavenius	Mellannorrlands BDF
Hans Vågström	Mellannorrlands BDF
Filip Mosesson	Norrbottens BDF

### Ledarstab Flickor 02 norra

Lasse Mikkellsson	Norrbottens BDF
Eva-Lotta Strömsten	Västerbottens BDF
Amanda Wikberg	Norrbottens BDF
Caroline Muzito-Bagenda	Västerbottens BDF

### Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio)

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

070-545 54 84 Norrbottens BDF

