



# 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 Sundsvall, den 8-10 december. Enligt tidigare utskick är detta den andra 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 Sundsvall!

## Läger 2

Tid: 16,00 fredagen den 8 december – ca 13,00 söndagen den 10 december.  
Plats: Prolympia, Baldershallen samt Sporthallen B, Sundsvall.  
Kostnad: **725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast söndag den 12 november.**

## 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 U-15

### Fre

16,00-16,45 Incheckning Prolympia, Tomtegränd 7, Sundsvall  
16,45 Minibuss flickor till Sporthallen  
17,00-19,00 Träning 1 pojkar, Baldershallen  
17,45-20,00 Träning 1 flickor, Sph B  
19,00-21,00 Träning 1 pojkar grupp 2, Baldershallen  
20,15 Minibuss flickor till Sporthallen  
21,00 Kvällsmål flickor och pojkar grupp 1  
21,15 Kvällsmål pojkar grupp 2  
22,00 Läggdags

### Lör

07,00 Frukost pojkar grupp 1 samt flickor  
08,30 Frukost pojkar grupp 2  
08,30-10,30 Träning 2 pojkar grupp 1 Baldershallen  
08,45 Minibuss flickor till Sporthallen  
09,30-11,30 Träning 2 flickor, Sph B  
10,30-12,30 Träning 2 pojkar grupp 2, Baldershallen  
11,45 Minibuss flickor till Prolympia  
12,00 Lunch flickor samt pojkar grupp 1





# Regionverksamhet Norra 2017/18

12,45	Lunch pojkar grupp 2
13,30	YoYo-test samt fyspass pojkar grupp 1, Baldershallen
15,00	YoYo-test samt fyspass flickor, Baldershallen
16,30	YoYo-test samt fyspass pojkar grupp 2, Baldershallen
18,00	Middag, samtliga deltagare
19,00	Teori, samtliga deltagare "Orka träna", Prolympia
20,30	Kvällsfika
22,00	Läggdags

## Sön

07,30	Frukost, pojkar grupp 2 och flickor
08,30	Frukost pojkar grupp 1
08,30	Utomhusjogg flickor (till Sporthallen?) samt pojkar grupp 2
09,00-11,00	Träning 3, pojkar grupp 2, Baldershallen
09,30-11,30	Träning 3, flickor, Sporthallen B
10,30	Utomhusjogg pojkar grupp 1
11,00-13,00	Träning 3, pojkar grupp 1, Baldershallen
11,45	Minibuss flickor till Prolympia
13,00	Gemensam avslutning, Baldershallen

### 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 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)





# Regionverksamhet

## Norra

### 2017/18

#### Kallade

Flickor

Pojkar

Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Klara	Sundbom	BK Höken	Joel	Eriksson	BK Gladan
Felicia	Mäkitaavola	Brooklyn Eagles	Mohammed	Ktairman	BK Gladan
Sonja	Flygare	Brooklyn Eagles	Jonas	Fredriksson	BK Höken
Annabelle	Kidd	Gammelstads BBK	Martin	Rönnquist	BK Höken
Julia	Helamb	Gammelstads BBK	Tyresse	Ogbonna	BK Höken
Lovisa	Löfgren	Gammelstads BBK	Adam	Österberg	BK Vråken
Maja	Bergsten	Gammelstads BBK	Victor	Olausson	BK Vråken
Nora	Wikström	Gammelstads BBK	Emil	Rathod	Boden Basket
Saga	Eriksson	Gammelstads BBK	Edwin	Ahlqvist	Gammelstads BBK
Tindra	Löwdin	Gammelstads BBK	Gabriel	Hörnsten	Gammelstads BBK
Elin	Lindgren	KFUM Skellefteå	Noel	Söderholm	Gammelstads BBK
Emilia	Kårvall Mill	KFUM Sundsvall	Alexander	Lööf	KFUM Sundsvall
Josefine	Bäckman	KFUM Sundsvall	Axel	Vesterlund	KFUM Sundsvall
Mariebellev	Elkoreh	KFUM Sundsvall	Axel	Åkerlund	KFUM Sundsvall
Nathalie	Andersson Valderrama	KFUM Sundsvall	Benjamin	Lif Frankel	KFUM Sundsvall
Anna	Romano	KFUM Umeå	Elias	Zetterlund	KFUM Sundsvall
Emmy	Wahlström	KFUM Umeå	Henrik	Nilsson	KFUM Sundsvall
Tilda	Lundgren	KFUM Umeå	Hinok	Zakir	KFUM Sundsvall
Lisen	Djärv	Sunderby SK	Kaspar	Ekeström	KFUM Sundsvall
Lova	Bergenstråle	Sunderby SK	Martin	Hilbers	KFUM Sundsvall
Lovisa	Lipponen	Sunderby SK	Melvin	Lagerqvist	KFUM Sundsvall
Sofia	Öquist	Sunderby SK	Mogens	Wulffeld	KFUM Sundsvall
Tindra	Larsson	Sunderby SK	Oliver	Ericsson	KFUM Sundsvall
Jonna	Nilsson	Östersund Basket	Rasmus	Westerlund	KFUM Sundsvall
Maja	Wennerklev	Östersund Basket	Linus	Nilsson	KFUM Umeå
Myra	Robinsdotter	Östersund Basket	Melker	Lindblom	KFUM Umeå
			Axel	Olsson	Luleå City
			Felix	Åberg	Luleå City
			Hannes	Engström	Luleå City
			James	Aitomäki	Luleå City
			Leo	Hassler	Luleå City
			Sergey	Sepman	Luleå City
			Alexander	Thun	Sunderby SK
			Atle	Flygare	Sunderby SK
			Edvin	Erickson	Sunderby SK
			Joakim	Apelqvist	Sunderby SK
			John	Berglund	Sunderby SK
			Viktor	Lindström	Sunderby SK





# Regionverksamhet Norra 2017/18

Alexander	Heilborn	Östersund Basket
Alexander	Koczkas	Östersund Basket
Nilas	Brander	Östersund Basket
Sorena	Heidari	Östersund Basket
Tristan	Gräås	Östersund Basket
Wilmer	Lindberg	Östersund Basket

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Norra

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

070-632 32 16 Norrbottens BDF

### Ledarstab Pojkar 03 norra

David Nilsson  
Caroline Muzito-Bagenda  
Sara-Marie Tietäväinen

Norrbottens BDF  
Västerbottens BDF  
Norrbottens BDF

### Ledarstab Flickor 03 norra

Ulrika Hortlund  
Dennis Cooper  
Katarina Kjällman  
Sara Karlsson

Norrbottens BDF  
Mellannorrlands BDF  
Norrbottens BDF  
Mellannorrlands BDF

### Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) [riche23@hotmail.com](mailto:riche23@hotmail.com)

070-545 54 84 Norrbottens BDF

