



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 Umeå den 2-4 mars. Enligt tidigare utskick är detta den tredje och sista helgen med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och vi önskar alla varmt välkomna till Umeå!

Läger 3

Tid: 16,00 fredagen den 2 mars–13,00 söndagen den 4 mars.
Plats: Dragonskolan, Umeå
Kostnad: 725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, senast den 1 februari.

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-15 + Läger 3 + 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 Dragonskolan, entrén mitt emot Nolia
17,00-19,00 Träning 1 pojkar grupp 1, startar med YoYo-test
18,00-20,00 Träning 1 flickor, startar med YoYo-test
19,00-21,00 Träning 1 pojkar grupp 2, startar med YoYo-test
21,15 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

07,00 Frukost pojkar grupp 1
07,30 Frukost flickor
08,00 Frukost pojkar grupp 2
08,30-10,30 Träning 2, pojkar grupp 1
09,30-11,30 Träning 2, flickor
10,30-12,30 Träning 2, pojkar grupp 2
12,00 Lunch pojkar grupp 1
12,30 Lunch flickor och pojkar grupp 2 (kommer efter dusch)
14,00-16,30 Träning 3 pojkar grupp 1, avslutas med en timmes fyspass
15,00-17,30 Träning 3 flickor, avslutas med en timmes fyspass
15,00-17,30 Träning 3 pojkar grupp 2, avslutas med en timmes fyspass
18,00 Middag samtliga deltagare



Regionverksamhet Norra 2017/18

19,30 Teori, samtliga deltagare ”Ha koll på din träning”.
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 och pojkar grupp 2
09,00-10,45 Träning 4, pojkar grupp 2 och flickor
10,15 Utomhusjogg pojkar grupp 1
10,45-12,30 Träning 4, pojkar grupp 1
12,45 Gemensam avslutning

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

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”), Skavsårspåsar

Kommande program

Samling 4 27-29 april, Dragonskolan Umeå (Inbjudan skickas ut till detta läger)

MHC 1-3 juni, Södertälje (15 tjejer och 15 pojkar ordinarie samt 6 reserver per kön)

Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Klara	Sundborn	BK Höken	Mohammed	Ktaiman	BK Gladan
Felicia	Mäkitaavola	Brooklyn Eagles	Jonas	Fredriksson	BK Höken
Annabelle	Kidd	Gammelstads BBK	Martin	Rönnquist	BK Höken
Emelie	Johansson	Gammelstads BBK	Tyresse	Ogbonna	BK Höken
Julia	Helamb	Gammelstads BBK	Adam	Österberg	BK Vråken
Lovisa	Löfgren	Gammelstads BBK	Victor	Olausson	BK Vråken
Maja	Bergsten	Gammelstads BBK	Emil	Rathod	Boden Basket
Nora	Wikström	Gammelstads BBK	Lucas	Westman	Boden Basket
Saga	Eriksson	Gammelstads BBK	Edwin	Ahlgvist	Gammelstads BBK
Elin	Lindgren	KFUM Skellefteå	Gabriel	Hörnsten	Gammelstads BBK



Regionverksamhet

Norra

2017/18

Emilia	Kårvall Mill	KFUM Sundsvall	Gustav	Fjellner	Gammelstads BBK
Josefine	Bäckman	KFUM Sundsvall	Noel	Söderholm	Gammelstads BBK
Melina	Vitsas	KFUM Sundsvall	Alexander	Lööf	KFUM Sundsvall
Nathalie	Andersson Valderrama	KFUM Sundsvall	Axel	Åkerlund	KFUM Sundsvall
Anna	Romano	KFUM Umeå	Axel	Vesterlund	KFUM Sundsvall
Tilda	Lundgren	KFUM Umeå	Benjamin	Lif Frankel	KFUM Sundsvall
Lisen	Djärv	Sunderby SK	Henrik	Nilsson	KFUM Sundsvall
Lova	Bergenstråle	Sunderby SK	Hinok	Zakir	KFUM Sundsvall
Lovisa	Lipponen	Sunderby SK	Kaspar	Ekeström	KFUM Sundsvall
Jonna	Nilsson	Östersund Basket	Martin	Hilbers	KFUM Sundsvall
Maja	Wennerklev	Östersund Basket	Melvin	Lagerqvist	KFUM Sundsvall
			Mogens	Wulffeld	KFUM Sundsvall
			Oliver	Ericsson	KFUM Sundsvall
			Rasmus	Westerlund	KFUM Sundsvall
			Linus	Nilsson	KFUM Umeå
			Melker	Lindblom	KFUM Umeå
			Axel	Olsson	Luleå City
			Hannes	Engström	Luleå City
			James	Aitomäki	Luleå City
			Leo	Hassler	Luleå City
			Alexander	Thun	Sunderby SK
			Edvin	Erickson	Sunderby SK
			Joakim	Apelqvist	Sunderby SK
			John	Berglund	Sunderby SK
			Viktor	Lindström	Sunderby SK
			Alexander	Heilborn	Östersund Basket
			Alexander	Koczkas	Östersund Basket
			Sorena	Heidari	Östersund Basket
			Wilmer	Lindberg	Östersund Basket



Regionverksamhet Norra 2017/18

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson

tommie.hansson@basket.se

070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 03 norra

David Nilsson
Caroline Muzito-Bagenda

Norrbottens BDF
Västerbottens 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

070-545 54 84 Norrbottens BDF



Regionverksamhet Norra 2017/18