



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 27-29 april. Enligt tidigare utskick är detta den inbjudningslägret 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 4

Tid: 15,00 fredagen den 27 april – 13,30 söndagen den 29 april.
Plats: Dragonskolan, Umeå
Kostnad: **725 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, senast den 1 april.**

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-15 + Läger 4 + 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

15,00-15,45 Incheckning Dragonskolan, entrén mitt emot Nolia
18,00-20,00 Träning 1 pojkar
18,00-19,00 Styrketeknik flickor
19,00-21,00 Träning 1 flickor
21,15 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

07,30 Frukost pojkar
08,00 Frukost flickor
08,30-09,30 Styrketeknik pojkar
10,00-12,00 Träning 2 pojkar
11,00-13,00 Träning 2 flickor
12,30 Lunch pojkar
13,15 Lunch flickor
14,30-17,00 Träning 3 pojkar, startar med Coopertest
15,30-18,00 Träning 3 flickor, startar med Coopertest
18,15 Middag flickor och pojkar





Regionverksamhet

Norra

2017/18

19,30 Teori, samtliga deltagare ”Ha koll på din träning”.
21,15 Kvällsfika
22,00 Läggdags

Sön

08,00 Frukost pojkar
09,00 Utomhusjogg pojkar
09,30-11,30 Träning 4, pojkar
10,30 Utomhusjogg flickor
11,00-13,00 Träning 4, flickor
13,15 Avslutning

Städning och packning sker innan utomhusjoggen för flickorna och efter träningen för pojkarna.

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

1-3 jun Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver per kön)

Kallade

| Flickor | | | Pojkar | | |
|-----------|--------------|-----------------|----------|------------|-----------------|
| Förnamn | Efternamn | Klubb | Förnamn | Efternamn | Klubb |
| Klara | Sundbom | BK Höken | Mohammed | Ktaman | BK Gladan |
| Stina | Degermark | BK Höken | Martin | Rönnquist | BK Höken |
| Felicia | Mäkitaavola | Brooklyn Eagles | Tyresse | Ogbonna | BK Höken |
| Annabelle | Kidd | Gammelstads BBK | Victor | Olausson | BK Vråken |
| Emelie | Johansson | Gammelstads BBK | Emil | Rathod | Boden Basket |
| Julia | Helamb | Gammelstads BBK | Lucas | Westman | Boden Basket |
| Lovisa | Löfgren | Gammelstads BBK | Gabriel | Hörnsten | Gammelstads BBK |
| Maja | Bergsten | Gammelstads BBK | Noel | Söderholm | Gammelstads BBK |
| Nora | Wikström | Gammelstads BBK | Arvid | Boström | KFUM Sundsvall |
| Olivia | Isaksson | Gammelstads BBK | Henrik | Nilsson | KFUM Sundsvall |
| Saga | Eriksson | Gammelstads BBK | Martin | Hilbers | KFUM Sundsvall |
| Tindra | Löwdin | Gammelstads BBK | Melvin | Lagerqvist | KFUM Sundsvall |
| Elin | Lindgren | KFUM Skellefteå | Mogens | Wulfeld | KFUM Sundsvall |
| Emilia | Kårvall Mill | KFUM Sundsvall | Oliver | Ericsson | KFUM Sundsvall |





Regionverksamhet Norra 2017/18

| | | | | | |
|-------------|----------------------|------------------|-----------|------------|------------------|
| Josefine | Bäckman | KFUM Sundsvall | Rasmus | Westerlund | KFUM Sundsvall |
| Mariebelles | Elkoreh | KFUM Sundsvall | Linus | Nilsson | KFUM Umeå |
| Melina | Vitsas | KFUM Sundsvall | Melker | Lindblom | KFUM Umeå |
| Nathalie | Andersson Valderrama | KFUM Sundsvall | Axel | Olsson | Luleå City |
| Emmy | Wahlström | KFUM Umeå | Hannes | Engström | Luleå City |
| Tilda | Lundgren | KFUM Umeå | James | Aitomäki | Luleå City |
| Lisen | Djärv | Sunderby SK | Leo | Hassler | Luleå City |
| Lova | Bergenstråle | Sunderby SK | Sergey | Sepman | Luleå City |
| Sofia | Öquist | Sunderby SK | Alexander | Thun | Sunderby SK |
| Jonna | Nilsson | Östersund Basket | Edvin | Erickson | Sunderby SK |
| Maja | Wennerklev | Östersund Basket | Joakim | Apelqvist | Sunderby SK |
| | | | Alexander | Heilborn | Östersund Basket |
| | | | Alexander | Koczkas | Östersund Basket |
| | | | John | Sivertsson | Östersund Basket |
| | | | Nilas | Brander | Östersund Basket |
| | | | Sorena | Heidari | Östersund Basket |

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





Regionverksamhet Norra 2017/18

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





Regionverksamhet Norra 2017/18

