



# Regionverksamhet U14 Mellersta 2016/17

## Kallelse

Härmed kallas du till Regionläger 3 i **Tegelbruket, Örebro den 28–30 april**. Enligt tidigare utskick är detta den tredje och sista helgen med Region Mellersta. Upptagningsområdet är distrikten Mellansvenska och Norra Svealands BDF, samt kommunerna Sigtuna, Upplands Bro och Upplands Väsby.

**Vi önskar alla varmt välkomna till Tegelbruket, Örebro!**

## Läger 3

Datum: 28–30 april

Plats: Tegelbruket, Örebro (Lertagsgatan 2, 703 47 Örebro; [klicka här för karta](#)).

Tid: 16:30 fredagen den 28 april – ca 13:00 söndagen den 30 april.

Kostnad: 690 kr som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499 (IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2016/2017).

**Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Mellersta Läg. 3 U15".**

**Betala in senast lördagen den 1 april. - bankgiro 269-2499**

**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.

Vid förhinder (skada, sjukdom, etc.) kontakta Regionansvarige omedelbart så att det blir möjligt att boka av så att ni kan få del av eller hela inbetalningen tillbaka om ni redan hunnit betala. Hel återbetalning kan bara garanteras om avanmälan skett skriftligen till Regionansvarige Anton Kalén senast 10 dagar före lägerstart.

Klubbtränare är välkomna att närvara på de regionsamlingar som genomförs. Detta är ett steg i att komma närmare varandra och man kan på plats ha en dialog mellan klubbtag och regiontag samt få information om den kommande verksamheten. Precis som tidigare år har vi skapat möjligheter för klubbcoacher att bo och äta gratis på lägren under förutsättning att man tagit kontakt i god tid innan lägret (minst 2 veckor) med Regionansvarige Anton Kalén.

## Schema

Vi tränar, äter och sover i Tegelbruket.

### FREDAG 28/4

17:00	Incheckning och introduktion	Alla
17:30	Middag	Alla
18:00	Titta på U15-träning	Alla
19:30-21:00	Basketträning 1	Alla
21:15	Kvällsmål	Alla
22:00	Sovdags	Alla



# Regionverksamhet U14 Mellersta 2016/17

## LÖRDAG 29/4

07:30	Frukost	Alla
08:00-09:00	Teori	Alla
10:00-11:30	Basketträning 2	Alla
12:00	Lunch	Alla
12:15	Intervjua DU15	Flickor
14:15	3 km ute	Pojkar
15:15-16:45	Basketträning 3	Pojkar
16:00	3 km ute	Flickor
17:00-18:30	Basketträning 3	Flickor
17:30	Middag	Pojkar
17:45	Intervjua HU15	Pojkar
19:00	Middag	Flickor
21:00	Kvällsmål	Alla
22:00	Sovdags	Alla

## SÖNDAG 30/4

07:00	Frukost	Alla
07:40	Utomhusjogg	Alla
08:00	Basketträning 4	Alla
10:00	Städning	Alla
11:30	Lunch	Alla
12:00	Föräldramöte	Föräldrar
12:40	Avslutning	Alla

## Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- 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) + Eventuell U14 region t-shirt
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster
- **Kläder och skor för att jogga utomhus.**

## Kommande program

U15 (födda -03)	Preliminära datum (definitiva datum i april månad)
▪ Läger 1	15-17 september
▪ Läger 2	8-10 december



# Regionverksamhet U14 Mellersta 2016/17

## Kallade Region Mellersta Flickor och Pojkar -03

FLICKOR			POJKAR		
Ajna Dolovac	Bollstanäs SK	1	Feraidon Ahmadi	Aros Basket	
Diana Eliasson	Bollstanäs SK	2	Gustav Cronvall	Bollstanäs SK	
Angel Sener	FUBB	3	Henrik Höggren	Bollstanäs SK	
Ebba Zalamans	FUBB	4	Marcus Gutesten	Bollstanäs SK	
Elin Grufman	FUBB	5	Alfred Lindström	KFUM Gävle	
Harmony Tekle	FUBB	6	Anton Jonsson	KFUM Gävle	
Hedda Björnberg	FUBB	7	Isak Söderlund	KFUM Gävle	
Isabelle Boisard	FUBB	8	Jonathan Arwehed	KFUM Gävle	
Johanna Sener	FUBB	9	Joel Kromm	KFUM Ludvika	
Matilda Sundling	FUBB	10	Alexander Douhan	KFUM Uppsala	
Negar Rezaei	FUBB	11	Eddie Rudström	KFUM Uppsala	
Rebecka Ulin	KFUM Gävle	12	Elias Liljestränd	KFUM Uppsala	
Isa Eklund Richard	KFUM Uppsala	13	Kobe Alaras	KFUM Uppsala	
Lisa Rensmo	KFUM Uppsala	14	Oskar Luttinger	KFUM Uppsala	
Malva Hammar	KFUM Uppsala	15	Tom Öberg	KFUM Uppsala	
Minna Nyman	KFUM Uppsala	16	Filip Persson	Ockelbo Basket	
Olivia Pasquariello	KFUM Uppsala	17	Johan Lövstrand	Ockelbo Basket	
Rebecka Chahoud	KFUM Uppsala	18	Casper Dovland	Sigtuna BBK	
Wilma Bengtsson	KFUM Uppsala	19	Viktor Berefelt-Lilja	Sigtuna BBK	
Melinda Alan	KFUM Örebro	20	Vilhelm Lundberg	Sigtuna BBK	
Cornelia Fernaeus	Ockelbo Basket	21			
Ella Ekström	Ockelbo Basket	22			
Indra Kihlander	Ockelbo Basket	23			
Klara Helin	Ockelbo Basket	24			
Liv Fliesberg	Ockelbo Basket	25			
Lovisa Rosén	Ockelbo Basket	26			
Wilma Sjögren	Ockelbo Basket	27			
Aaliyah Massaquoi	Sigtuna BBK	28			



# Regionverksamhet U14 Mellersta 2016/17

Alva Nordin	Sigtuna BBK	29
Cathlin Soldevall	Sigtuna BBK	30
Johanna Blomberg	Sigtuna BBK	31
Milly Gärde	Sigtuna BBK	32
Tina Gärde	Sigtuna BBK	33
Vendela Runesson	Sigtuna BBK	34
Elsa Wass	Västerås Basket	35
Emma Lundgren	Västerås Basket	36
Josefine Fahle-Haking	Västerås Basket	37

## Kontaktinformation

### Regionansvarig mellersta

Anton Kalén      [anton.kalen@basket.se](mailto:anton.kalen@basket.se)      070-351 59 73

### Regionansvarig fysio

Kaisa Johansson      [regionfysiomellersta@gmail.com](mailto:regionfysiomellersta@gmail.com)      073-098 55 95