



# Regionverksamhet

## 2018-2019

### Tack för din anmälan!

Region Mellersta tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -05 och bjuder härmed in dig till Ockelbo den 18-20 januari. Enligt tidigare utskick är detta den andra av tre helger med Region Mellersta. Upptagningsområdet är distrikten Mellansvenska BDF, Norra Svealand BDF samt Knivsta, Norrtälje, Sigtuna, Upplands Bro och Upplands Väsby kommun.

Vi önskar alla varmt välkomna till Ockelbo!

### Läger 2

**Datum:** 18-20 januari

**Plats:** Samling och träningar i Kuxahallen. Boende, mat, och träningar i Åbyggeby skola.

**Tid:** Samling 16.30 i Kuxahallen (Sjöängsvägen 9, 816 30 Ockelbo) den 18/1. Avslutning i Åbyggeby skola ca 13.00 den 20/1.

**Kostnad:** 775 kr som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499 (IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2018/2019).

Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Mellersta Läg. 2 U14".

**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 Regionansvarig omedelbart för att boka av så att ni kan få del av inbetalningen tillbaka om ni redan hunnit betala, allt enligt information i inbjudan.

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 Jesper Andersson.

### Schema

Vi börjar med incheckning och därefter gemensam samling för presentation av ledare och allmän information. Schema och träningsplanering skickas ut separat.

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game



### Obligatorisk utrustning

- Boll
- 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

### Kläder och skor för att jogga utomhus

### Kommande program

Läger 3

26-28 april

Örebro

### Kallade Region Mellersta Flickor och Pojkar -05

Namn	Klubb	Namn	Klubb
Matilda Sveder-Stahl	Arvika Basket	Rasmus Lindahl	Arvika Basket
Mina Nävehed	Arvika Basket	Arya Rezaei	FUBB
Sisseli Gavell	Arvika Basket	Vidar Omberg	FUBB
Belinda Viberg	Bollstanäs SK	Leo Richter Palm	Hammarö BK
Engla Findell	Bollstanäs SK	Olof Mattsson	Hammarö BK
Kelli Zettervall	Bollstanäs SK	David Sjöström	KFUM Gävle
Mariam Fawzi	Bollstanäs SK	Erik Taube Schöllmann	KFUM Gävle
Moa Berglund	Bollstanäs SK	Gustav Parenmark	KFUM Gävle
Melissa Kessidis	Duvbo	Isaac Gesslin	KFUM Uppsala
Shosho Sharifzadeh	Duvbo	Olle Hyllander	KFUM Uppsala
Evelina Öberg	FUBB	Rasmus Pettersson- Abrahamsson	KFUM Uppsala
Hanna Andrén	FUBB	Axel Svedskog	KFUM Örebro
Ella Widman	KFUM Blackeberg	David Kozlowski	KFUM Örebro
Emmy Mattsson	KFUM Uppsala	Felix Thor Carnebrant	KFUM Örebro
Freya Rembacken	KFUM Uppsala	Georg Wallmon Fülep	KFUM Örebro
Ingrid Jonsson	KFUM Uppsala	Gregory Gozalyan	KFUM Örebro
Julia Börling Carlén	KFUM Uppsala	Gustav Lindberg	KFUM Örebro
Lana Hijazi	KFUM Uppsala	Melker Henriksson	KFUM Örebro
Linnea Jansson	KFUM Uppsala	Noel Edetun	KFUM Örebro
Neyma Ortega Isakson	KFUM Uppsala	Oliver Jivemo Ermanbrix	KFUM Örebro
Rakel Wolters	KFUM Uppsala	Oscar Hjortsberg	KFUM Örebro

Sofia Farhat	KFUM Uppsala	Vide Källman	KFUM Örebro
Tilde Lundkvist	KFUM Uppsala	Zacke Leppänen	KFUM Örebro
Alva Lindmark	KFUM Örebro	Qwintus Kirkinen Luth	Köping Basket
Catriona Meehan	KFUM Örebro	Tim Strandberg	Köping Basket
Ida Blomberg	KFUM Örebro	Zeth Enarsson	Köping Basket
Irma Julher	KFUM Örebro	Alfred Sahlberg	Ockelbo BK
Juni Grönroos	KFUM Örebro	Isak Brodin Hansson	Ockelbo BK
Norah Filbey	KFUM Örebro	Jakob Olsson	Ockelbo BK
Rebecka Strand	KFUM Örebro	Peter Brink	Ockelbo BK
Wilma Skånberg	KFUM Örebro	Emil Selin	Västerås BF
Emma Larsson	Kils BBK	Jean Kortas	Västerås BF
Emma Rundqvist	Kils BBK	Jeff Andersson	Västerås BF
Roaa Alnajar	Kils BBK		
Sara Larsson	Kils BBK		
Elin Hollsten	Ockelbo BK		
Emma Liw	Ockelbo BK		
Lina Qvarnström	Ockelbo BK		
Lova Lagerlid	Sigtuna BBK		
Emily Nordstrand	Västerås BF		
Iris Hagsten	Västerås BF		
Isabelle Lysén	Västerås BF		
Matilda Sveder-Stahl	Arvika Basket		



# Regionverksamhet

## 2018-2019

### Kontaktinformation

#### Regionansvarig Mellersta

Jesper Andersson

073-0507057

jesper.andersson@basket.se

#### Regionansvarig Fysio

Johan Högberg

070-3773047

johanhogberg@live.se

#### Ledarstab Flickor -05 Mellersta

Anna-Karin Klang, Emelie Björklund, Marko Lasic

#### Ledarstab Pojkar -05 Mellersta

Fredrik Lundkvist, Karolina Hjelmqvist-Mattsson

## Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



# Folksam

**BONNIER**  
Bonnierförlagen



**Scandic**



**inprint**



**LOKA**

**Folksam**

**molten**  
For the real game

