



Regionverksamhet Östra 2017/18

Kallelse

Härmed kallas du till Regionläger 1 i Huskvarna den 29 september - 1 oktober. Enligt tidigare utskick är detta det första av tre helger med Region Östra. Upptagningsområdet är distrikten Östsvenska BDF och Småland/Blekinges BDF samt Södertälje. Vi önskar alla varmt välkomna till Huskvarna!

Läger 1

Datum: 29/9 – 1/10

Plats: Huskvarna, Sandagymnasiet (boende) samt Sandahallen och Huskvarna Sporthall (träningar)

Tid: Samling kl 16.00 fredag den 29/9 i Sandagymnasiet. Incheckning från kl 15.45. Avslutning kl 13.30 på söndag.

Kostnad: 725 kr som betalas in på IK Eos bankgiro 269-2499 (IK Eos sköter på uppdrag av SBBF den ekonomiska redovisningen för Regionverksamheten säsongen 2017-18).

Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Östra Läg. 1 U14"

Betala snarast om ni inte redan gjort det – bankgiro 269-2499

Alla spelare bor och äter gemensamt under lägret. 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 lägret 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.

Schema

OBS! Kvällsmat kommer att serveras först efter träningen på fredagskvällen. Spelarna ansvarar alltså för att de får i sig mat före träningen, förslagsvis tar man med sig egen matsäck.



Regionverksamhet

Östra

2017/18

Fredag

15.45-16.00	Incheckning	Alla	Sandagymnasiet
16.00-16.30	Samling/start	Alla	Sandagymnasiet
17.00-18.45	Basket 1	Pojkar gr. 1	Huskvarna Sporthall
	Basket 1	Flickor gr. 1	Sandahallen
17.15-18.30	Fyspass	Flickor gr. 2	Sandagymnasiet
18.45-20.30	Basket 1	Pojkar gr. 2	Huskvarna Sporthall
	Basket 1	Flickor gr. 2	Sandahallen
19.00-20.15	Fyspass	Flickor gr. 1	Sandagymnasiet
20.30-21.30	Middag	Alla	Sandagymnasiet
22.00	Läggdags/samling	Alla	Sovsalar
22.30	Tyst på rummen	Alla	Sovsalar

Lördag

07.00-08.00	Frukost	Alla	Sandagymnasiet
08.15-10.00	Basket 2	Pojkar gr. 2	Sandahallen
	Basket 2	Flickor gr. 2	Huskvarna Sporthall
08.30-09.45	Fyspass	Pojkar gr. 1	Sandagymnasiet
10.00-11.45	Basket 2	Pojkar gr. 1	Sandahallen
	Basket 2	Flickor gr. 1	Huskvarna Sporthall
10.15-11.30	Fyspass	Pojkar gr. 2	Sandagymnasiet
11.30-12.30	Lunch	Alla	Sandagymnasiet
13.00-14.00	Teori	P/F gr. 2	Sandagymnasiet
14.00-15.00	Teori	P/F gr. 1	Sandagymnasiet
14.00	Mellanmål	P/F gr. 2	Sandagymnasiet
15.00	Mellanmål	P/F gr. 1	Sandagymnasiet
15.15-16.00	Yo Yo-test	P/F gr. 2	Sandahallen
16.00-16.45	Yo Yo-test	P/F gr. 1	Sandahallen
17.00-18.30	Basket 3	Flickor gr. 2	Huskvarna Sporthall
	Basket 3	Pojkar gr. 2	Sandahallen
18.30-20.00	Basket 3	Flickor gr. 1	Huskvarna Sporthall
	Basket 3	Pojkar gr. 1	Sandahallen
20.00-21.00	Middag	Alla	Sandagymnasiet
22.00	Läggdags/samling	Alla	Sovsalar
22.30	Tyst på rummen	Alla	Sovsalar

Söndag

07.00-08.00	Frukost	Alla	Sandagymnasiet
08.00	Utomhuslöpning	P/F gr. 1	Sandagymnasiet
08.30-10.00	Basket 2	Flickor gr. 1	Sandahallen
	Basket 2	Pojkar gr. 1	Huskvarna Sporthall
09.30	Utomhuslöpning	P/F gr. 2	Sandagymnasiet
10.00-11.30	Basket 2	Flickor gr. 2	Sandahallen
	Basket 2	Pojkar gr. 2	Huskvarna Sporthall
11.30-12.30	Lunch	Alla	Sandagymnasiet
12.30-13.00	Avslutning	Alla	Sandagymnasiet



Regionverksamhet

Östra

2017/18

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 2	12-14 januari	Nyköping
Läger 3	27-29 april	Södertälje

Kallade Region Östra Flickor och Pojkar -04

Flickor

Agata Zawadowska	Södertälje BBK
Aicha Shalaan Khazaal	Nyköping BBK
Alva Guvå	Södertälje BBK
Amanda Persson	KFUM Kalmar
Amina Kertat	Norrköping Dolphins
Andrea Müller	Södertälje BBK
Angelina Mackie	KFUM Linköping
Angeline Gomez Gjörloff	Växjö Ravens
Anja Lemon	Södertälje BBK
Anna Blomdahl	Brahe Basket
Anna Snair	Eskilstuna BBK
Anna Varga	Södertälje BBK
Annika Källman	Nyköping BBK
Astrid Kullberg	Forum basket
Elin Österberg	Nyköping BBK
Ella Petersson	Brahe Basket
Emelie Stenberg	Forum basket
Emilia Englund	Södertälje BBK
Emilia Rotviker-Bexell	Brahe Basket
Emilia Söderkvist	Forum basket
Emma Johansson	KFUM Linköping
Emma Suurna	Eskilstuna BBK
Emmy Flennegård	Nyköping BBK

Pojkar

1	Alexander Eriksson	KFUM Kalmar
2	Alvin Bergkvist	KFUM Nässjö
3	Alwin Svensson	KFUM Nässjö
4	August Franzén	KFUM Linköping
5	Dahlén Elias	Norrköping Dolphins
6	David Elofson	KFUM Nässjö
7	Edvin Berg	Södertälje BBK
8	Elis Toomson	Norrköping Dolphins
9	Elisha Ninkingira	Eskilstuna BBK
10	Filip Boström	Södertälje BBK
11	Filip Ehnar Kjellberg	KFUM Linköping
12	Gabriel Alvarsson	KFUM Nässjö
13	Gabriel Walldin	Eskilstuna BBK
14	Hannes Ragnegård	KFUM Nässjö
15	Hannes Wahlstrand Hyvönen	Motala BK
16	Hugo Rygaard	Norrköping Dolphins
17	Jakob Käll	KFUM Nässjö
18	Jonathan Halef	Södertälje BBK
19	Kevin Germundsson	KFUM Nässjö
20	Kevin Lingborg Paulsson	Växjö Ravens
21	Leon Lundin	Nyköping BBK
22	Lucas Björne	Motala BK
23	Mak Omicevic	Södertälje BBK



Regionverksamhet

Östra

2017/18

Evelina Ehrnlund	Brahe Basket	24	Malte Ekenstierna	KFUM Nässjö
Evelina Limedal	Eskilstuna BBK	25	Noah Lindén	KFUM Linköping
Felicia Höglund	Södertälje BBK	26	Noah Molander	Motala BK
Frida Falkbråten	Södertälje BBK	27	Noah Roswall Larsson	Växjö Ravens
Frida Tolic	Oskarshamn BBK	28	Noel Johansson	KFUM Linköping
Hannah Kumlin Johansson	Södertälje BBK	29	Oskar Cantby	KFUM Nässjö
Hedda Erixon	KFUM Nässjö	30	Robert Rockemar	KFUM Nässjö
Hilda-Li Fjärem	Oskarshamn BBK	31	Sebastian Grünerwald	Norrköping Dolphins
Hilma Gross	Brahe Basket	32	Simon Markovski	Växjö Ravens
Ida Runesson	Forum basket	33	Simon Skiöld	Bankeryds BK
Ingrid Jonsson	Nyköping BBK	34	Tore Högbacke	KFUM Katrineholm
Ingrid Löfgren	Södertälje BBK	35	Vidar Redén	Södertälje BBK
Isa Jansson	Brahe Basket	36		
Judith Nyström	Forum basket	37		
Julia Barqasho	Södertälje BBK	38		
Kelly Stenius	Nyköping BBK	39		
Khadija Mustafa	Växjö Ravens	40		
Leah Cimen	Södertälje BBK	41		
Linn Björsell	Brahe Basket	42		
Linnéa Virdelo	Växjö Ravens	43		
Lovisa Blomberg	Södertälje BBK	44		
Lovisa Ärleskog	Oskarshamn BBK	45		
Maja Lahtinen	Eskilstuna BBK	46		
Maja Törn Huotari	Eskilstuna BBK	47		
Majken Eriksson	Brahe Basket	48		
Martina Spahic	Växjö Ravens	49		
Matilda Kumlin	Södertälje BBK	50		
Matilda Magnusson	Oskarshamn BBK	51		
Matilda Tylén	Forum basket	52		
Minea Palmquist	Oskarshamn BBK	53		
Natasha Makiese	Södertälje BBK	54		
Nathalie Sundqvist	KFUM Katrineholm	55		
Nova Grimfjord	Brahe Basket	56		
Saga Eklöv	Norrköping Dolphins	57		
Sara Hedberg	Eskilstuna BBK	58		
Sofie Karjalainen	Södertälje BBK	59		
Stina Rylner	Brahe Basket	60		
Tilde Eriksen	Oskarshamn BBK	61		
Tilde Månsson	Södertälje BBK	62		
Tina Panic	KFUM Katrineholm	63		



Regionverksamhet Östra 2017/18

Tindra Rosén Fagerström	Brahe Basket	64
Tuva Eklöv	Norrköping Dolphins	65
Tuva Jonsson	KFUM Nässjö	66
Tyra Silfverhjälm	Brahe Basket	67
Zaga Lundqvist	KFUM Nässjö	68

Kontaktinformation

Regionansvarig Östra

Peter Stenius Peter.Stenius@basket.se 0707-345521

Regionansvarig fysio

Patrick Häggström patrick@plusrehab.se 0736-404698

Erica Svanhagen (ass. Fysio) 0706-192931

Ledarstab Flickor -04

Mattias Lundgren
Benjamin Howard
Stefan Thorell
Roland Busk

Ledarstab Pojkar -04

Mille Panic
Christoffer Nilsson
Slobodan Orlovic
Pejang Tahmasebi