



Regionverksamhet U15 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.

Obs! Middag kommer att serveras efter träningen på fredagen. *Spelarna ansvarar alltså att de får i sig mat före träningen, förslagsvis har man med sig egen matsäck.*

FREDAG 28/4

16:30	Incheckning och introduktion	Alla
17:30-19:30	Basketträning 1	Alla
20:00	Middag	Alla
21:15	Kvällsmål	Alla
22:00	Sovdags	Alla



Regionverksamhet U15 Mellersta 2016/17

LÖRDAG 29/4

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

SÖNDAG 30/4

07:30	Frukost	Alla
08:00-08:45	Städning	Alla
09:10	Utomhusjogg	Alla
09:30-11:30	Basketträning 4	Alla
12:00	Föräldramöte	Föräldrar
12:40	Avslutning	Alla

Obligatorisk utrustning

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

Kommande program

- Miki Herkel Cup 3–6 juni Södertälje 15 tjejer & 15 killar från region mellersta
- Dagen efter MHC blir U15 landslagen uttagna & följande datum i sommar gäller
- Markläger + CPH cup 11–18 juni Kinna + Köpenhamn 20 tjejer & 20 killar från hela Sverige
- Luleäläger + NSDBC 5–13 augusti Luleå + Vejen, DK



Regionverksamhet U15 Mellersta 2016/17

Kallade Region Mellersta Flickor och Pojkar -02

FLICKOR			POJKAR	
Elin Eskilsson	Arvika basket	1	Felipe Cigel	Aros Basket
Maja Holgersson	Arvika Basket	2	Isak Guardado Sundkvist	Aros Basket
Emeline Blomquist	Bollstanäs SK	3	Jack Grönroos	Aros Basket
Isabelle Kwick	Bollstanäs SK	4	Oliver Möller	Aros Basket
Johanna Müller	Bollstanäs SK	5	David Baarsen	FUBB
Malin Forselius	Bollstanäs SK	6	Jason Smit	FUBB
Mesriam Tsegay	Enköping BBK	7	Lukas Forsman	FUBB
Salma Abdulahi	Enköping BBK	8	Abbe Tanndal	KFUM Uppsala
Elvira Omberg	FUBB	9	Adam Bashore	KFUM Uppsala
Emelie Björklund	FUBB	10	Aron Johannessen	KFUM Uppsala
Joanna Bah	FUBB	11	Arvid Ljung	KFUM Uppsala
Ella Eriksson	KFUM Gävle	12	Casper Mark	KFUM Uppsala
Esther Taube Schöllmann	KFUM Gävle	13	Filip Triandafillou	KFUM Uppsala
Judith Lundbäck	KFUM Gävle	14	Josef Elkhatib	KFUM Uppsala
Miranda Elebring	KFUM Gävle	15	Leonidas Konstantis	KFUM Uppsala
Signe Sjöström	KFUM Gävle	16	Lion Lendahl	KFUM Uppsala
Carolina Ekman	KFUM Uppsala	17	Lucas Lindell	KFUM Uppsala
Ella Stolt	KFUM Uppsala	18	Marcus Boivie	KFUM Uppsala
Elsa Blom	KFUM Uppsala	19	Marcus Stålberg	KFUM Uppsala
Lina Martinelle	KFUM Uppsala	20	Niklas Sköldberg	KFUM Uppsala
Linn Hugo	KFUM Uppsala	21	Otto Lagercrantz	KFUM Uppsala
Lisa Bolander	KFUM Uppsala	22	Pelle Hyllander	KFUM Uppsala
Mikaela Andersson	KFUM Uppsala	23	Viktor Angemo	KFUM Uppsala
Nora Rudebeck	KFUM Uppsala	24	Vincent Andersson	KFUM Uppsala
Trifa Al-Khafaf	KFUM Uppsala	25	Kyri Irakoze	KFUM Vänerstaden
Vivian Larsson	KFUM Uppsala	26	Daniel Fataki	KFUM Örebro
Yaiza Ortega Isakson	KFUM Uppsala	27	Edvin Brusewitz	KFUM Örebro



Regionverksamhet U15 Mellersta 2016/17

Alexandra Alan	KFUM Örebro	28	Joel Strand	KFUM Örebro
Elisabeth Teclemariam	KFUM Örebro	29	Simon Berg	KFUM Örebro
Lea Svedskog	KFUM Örebro	30	Yahya Aldaoudi	KFUM Örebro
Maja Strand	KFUM Örebro	31	Samuel Syren	Köping UBBK
Miryam Omar	KFUM Örebro	32	Simon Klaasma	Köping UBBK
Klara Backman	Köping UBBK	33	Anton Ersson	Ockelbo BBK
Ellen Englund	Ockelbo BBK	34	Anton Heimer	Ockelbo BBK
Greta Bergman	Ockelbo BBK	35	Elias Åberg	Ockelbo BBK
Elin Eriksson	Sigtuna Basket	36		
Linnea Fazlia	Sigtuna Basket	37		
Matilda Ekh	Västerås Basket	38		

Kontaktinformation

Regionansvarig mellersta

Anton Kalén anton.kalen@basket.se 070-351 59 73

Regionansvarig fysio

Kaisa Johansson regionfysiomellersta@gmail.com 073-098 55 95