



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -03 (U-16) och bjuder härmed in dig till Hagaskolan, Umeå den 26-28 oktober. Enligt tidigare utskick är detta den första av två helger med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och vi önskar alla varmt välkomna till Luleå!

Läger 1

Tid: 16,00 fredagen den 26 oktober – ca 13,00 söndagen den 28 oktober.

Plats: Hagaskolan, Utmarksvägen 1, 903 45 Umeå

Kostnad: **775 kr som skall vara oss tillhanda via bankgiro 269-2499, oss tillhanda senast måndag den 27 september.**

Tänk på att märka din betalning med Region Norra U-16 + Läger 1 + 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.

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal

Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Schema U-16	Aktivitet	Plats
Fre		
16,00-16,45	Incheckning Hagaskolan	Foajén, Utmarksvägen 1, 903 45 Umeå
17,00-19,00	Träning 1 flickor, start YoYo-test	Stora idrottshallen
19,00-21,00	Träning 1 pojkar, start YoYo-test	Stora idrottshallen
21,15	Kvällsmål	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Lör		
7,30	Frukost pojkar	Matsalen
8,00	Frukost flickor	Matsalen
09,00-11,00	Träning 2, pojkar	Stora idrottshallen
10,00-11,00	Styrketeknik flickor	Stora idrottshallen
11,00-12,00	Styrketeknik pojkar	Stora idrottshallen
11,00-13,00	Träning 2, flickor	Stora idrottshallen
12,15	Lunch pojkar	Matsalen
13,15	Lunch flickor	Matsalen
14,00-16,00	Träning 3, pojkar	Stora idrottshallen
16,00-18,00	Träning 3, flickor	Stora idrottshallen
17,45	Middag pojkar	Matsalen
18,15	Middag flickor	Matsalen
19,30	Teori	Matsalen
20,30	Kvällsfika	Matsalen
22,00	Läggdags	Klassrum
Sön		
7,30	Frukost, flickor	Matsalen
8,30	Frukost, pojkar	Matsalen
8,30	Utomhusjogg flickor	Samlas utanför stora ingången
09,00-10,45	Träning 3, flickor	Stora idrottshallen
10,15	Utomhusjogg pojkar	Samlas utanför stora ingången
10,45-12,30	Träning 3, pojkar	Stora idrottshallen
11,30	Föräldramöte	Matsalen
12,45	Gemensam avslutning	Stora idrottshallen

Städning och packning sker innan utomhusjoggen.



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

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"), Skavsårspåster

Kommande program

Samling 2	26-28 april	Hagaskolan, Umeå
Samling 3	6-9 juni	Miki Herkel Cup, Södertälje (15 ordinarie samt 5 reserver)

Kallade

Flickor

Stina Degermark
Felicia Mäkitaavola
Annabelle Kidd
Julia Helamb
Lovisa Löfgren
Maja Bergsten
Nora Wikström
Olivia Isaksson
Saga Eriksson
Elin Lindgren
Emilia Kårvall Mill
Nathalie Valderrama Andersson
Tilda Lundgren
Heidi Viitala
Lova Bergenstråle
Jonna Nilsson
Maja Wennerklev

BK Höken
Brooklyn Eagles
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
KFUM Skellefteå
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Umeå
Sunderby SK
Sunderby SK
Östersund Basket
Östersund Basket

Pojkar

Joel Eriksson
Tyresse Ogbonna
Emil Rathod
Gabriel Hörnsten
Noel Söderholm
Calle Sandberg
Elias Wiklund
Hinok Zakir
Martin Hilbers
Mogens Wulffeld
Oliver Ericsson
Rasmus Westerlund
Emanuel Lundmark
Linus Nilsson
Melker Lindblom
Axel Olsson
Felix Åberg
Hannes Engström
James Aitomäki
Leo Hassler
Victor Olausson
Joakim Apelqvist
Alexander Heilborn
Sorena Heidari

BK Gladan
BK Höken
Boden Basket
Gammelstads BBK
Gammelstads BBK
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Sundsvall
KFUM Umeå
KFUM Umeå
KFUM Umeå
Luleå City
Luleå City
Luleå City
Luleå City
Luleå City
Sunderby SK
Östersund Basket
Östersund Basket

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game

DeRoyal



Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson tommie.hansson@basket.se 070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkar 03 norra

David Nilsson
Gustav Rutqvist
Caroline Muzito-Bagenda
Norrbottens BDF
Norrbottens BDF
Västerbottens BDF

Ledarstab Flickor 03 norra

Dennis fluur
Katarina Kjällman
Mellannorrlands BDF
Norrbottens BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio) riche23@hotmail.com 070-545 54 84 Norrbottens BDF

BONNIER
Bonnierförlagen



Scandic



inprint



LOKA

Folksam

molten
For the real game





Regionverksamhet Norra U-16 2018-2019

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

