



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -00 (U-14) och bjuder härmed in dig till Östersund, 11-13 okt. Enligt tidigare utskick är detta den första av tre 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 Östersund!

## Samling 1B

Tid: 17,00 fredagen den 11 okt– ca 13.00 söndagen den 13 okt.  
Plats: ATS Sporthall, Sporthallen, Palmcrantzskolan samt Campus  
Kostnad: **650 kr eller 1650 kr för alla tre läger som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, 1 vecka innan samling, kvitto på betalning skall tas med till Samling.**

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.

**OBS! Tänk på att det endast serveras förstärkt kvällsmål på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.**

## Schema

### Fre

17,00-17,45 Incheckning ATS sporthall  
18,00-19,30 Träning 1 flickor, ATS  
19,30-21,00 Träning 1 pojkar, ATS  
21,00 Kvällsmål, varma mackor  
22,00 Läggdags

### Lör

07,00 Frukost flickor  
07,30 Frukost pojkar  
08,00-09,30 Träning 2, flickor, ATS  
08,30-09,30 Styrketeknik pojkar  
09,30-11,00 Träning 2 pojkar, ATS  
09,30-10,30 Styrketeknik flickor  
12,00 Lunch, pojkar och flickor  
14,00-15,30 Träning 3, flickor, ATS  
15,30-17,00 Träning 3, pojkar, ATS  
18,00 Middag pojkar och flickor  
20,30 Teori samtliga deltagare, ”Att vara en elitspelare”, moral och etik  
21,30 Kvällsfika  
22,00 Läggdags

### Sön

07,00 Frukost, pojkar  
08,00 Frukost, flickor  
08,30 Utomhusjogg pojkar  
09,00-10,30 Träning 4 pojkar, ATS  
10,00 Utomhusjogg flickor



# Regionverksamhet

## Norra

### 2013/14

10,30-12,00 Träning 4 flickor, ATS

#### Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Alexandra	Fredriksson	Bräcke Sportklubb Basket	Adam	Johansson	Jämtland Basket
Agnes	Hall	Jämtland Basket	Anton	Kolak	Jämtland Basket
Elin	Furborg	Jämtland Basket	Botvid	Nilbert	Jämtland Basket
Elise	Mattsson	Jämtland Basket	Hugo	Danielsson	Jämtland Basket Sundsvall
Emma	Jonsson	Jämtland Basket	Alexander	Sjöström	Dragons Sundsvall
Filippa	Ternqvist	Jämtland Basket	Fabian	Kvist	Dragons Sundsvall
Hilda	Mattsson	Jämtland Basket	Gabriel	Ågren	Dragons Sundsvall
Isabelle	Aronsson	Jämtland Basket	Hugo	Anderzon	Dragons Sundsvall
Julia	Vikström	Jämtland Basket	Isak	Wiik	Dragons Sundsvall
Linn	Johansson	Jämtland Basket	Jens	Forslin	Dragons Sundsvall
Linnéa	Sundelin	Jämtland Basket	Mattias	Hämäläinen	Dragons
Mika	Vågström	Jämtland Basket			
Moa	Göransdotter	Jämtland Basket			
Sofie	Lindén	Jämtland Basket			
Tula	Robinsdotter	Jämtland Basket			
Wilma	Lilliesköld	Jämtland basket			
Erika	Isaksson	KFUM Sundsvall			
Frida	Kågström	KFUM Sundsvall			
Hanna	Kågström	KFUM Sundsvall			
Lisa	Ståhl	KFUM Sundsvall			
Olivia	Miller	KFUM Sundsvall			
Moa	Dellbro	KFUM Umeå			
Charlotte	Eriksson	Sundsvall Dragons			
Emilia	Pettersson	Sundsvall Dragons			
Jenny	Löfgren	Sundsvall Dragons			
Julia	Granat	Sundsvall Dragons			
Linnea	Hellman	Sundsvall Dragons			
Sofia	Aspholm	Sundsvall Dragons			



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg
- 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

## Kommande program

Samling 2	17-19 januari	Dragonskolan Umeå
Samling 3	28-30 mars	Tegsskolan, Umeå

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Norra

Tommie Hansson      [tommie.hansson@basket.se](mailto:tommie.hansson@basket.se)      070-632 32 16      Norrbottens BDF

### Ledarstab Pojkarr 00

Linus Babar      Västerbottens BDF



# Regionverksamhet Norra 2013/14

Farkad Jamaldinov	Norrbottens BDF
Gustav Rutkvist	Västerbottens BDF
Lars-Ove Johansson	Mellannorrlands BDF

## Ledarstab Flickor 00 norra

Fredrik Thavenius	Mellannorrlands BDF
Aneta Tomic	Norrbottens BDF
Sara Karlsson	Mellannorrlands BDF

## Fysioansvarig Norra

Rickard Carnerud (fysio)	<a href="mailto:riche23@hotmail.com">riche23@hotmail.com</a>	070-545 54 84	Norrbottens BDF
--------------------------	--	---------------	-----------------