



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Campus, Östersund 11-13 oktober. Enligt tidigare utskick är detta den första av fem 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!

## Läger 1B

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

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 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, Palmcrantzskolan  
19,30-21,00 Träning 1 pojkar, Palmcrantzskolan  
21,30 Kvällsmål, varma mackor  
22,30 Läggdags

### Lör

08,30 Frukost pojkar och flickor  
11,00-12,30 Träning 2, flickor, ATS  
11,00 Lunch pojkar  
12,30-14,00 Träning 2, pojkar, ATS  
12,30-13,30 Styrketeknik flickor  
14,00-15,00 Styrketeknik pojkar  
14,00 Lunch flickor  
17,30 Middag pojkar  
17,00-18,30 Träning 3 flickor, ATS  
18,30-20,00 Träning 3, pojkar, ATS  
18,45 Middag flickor  
20,30 Teori ”Att vara en elitspelare”, moral och etik  
21,30 Kvällsfika  
22,00 Läggdags



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Sön 15

07,30	Frukost, pojkar
08,30	Frukost flickor
08,30	Utomhusjogg pojkar, till Sporthallen
09,00-10,30	Träning 4, pojkar, Sporthallen
10,00	Utomhusjogg flickor, till Sporthallen
10,30-12,00	Träning 4, flickor, Sporthallen

### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Sovutrustning för övernattning 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	6-8 dec	Sporthallen, Sundsvall
Samling 3	14-16 feb	Dragonskolan, Umeå
Samling 4	4-6 apr	Sunderbyn, Luleå
Samling 5	22-26 maj	Miki Herkel Cup, Huskvarna

## Kallade

Flickor			Pojkar		
Förnamn	Efternamn	Klubb	Förnamn	Efternamn	Klubb
Camilla	Grahn	Jämtland Basket	Eddie	Eriksson	Jämtland Basket
Kimia	Siamansouri	Jämtland Basket	Edward	Johansson	Jämtland Basket
Signe	Glantz	Jämtland Basket	Johan	Petersen	Jämtland Basket
Tuva	Sandal	Jämtland Basket	John	Pålsson	Jämtland Basket
Emilia	Axelsson	Jämtland, Ragunda	Ludvig	Wagenius	Jämtland Basket
Kristina	Häggström	Jämtland, Ragunda	Olle	Lundqvist	Jämtland Basket
Angelica	Munoz	Ragunda BBF	Oskar	Alm	Jämtland Basket
Ella	Aronsson	Ragunda BBF	Tommy	Nordin	Jämtland Basket
Alva	Rådström	Sundsvall Dragons	Niklas	Parpala	KFUM Umeå
Nora	Wisting	Sundsvall Dragons	Hugo	Johnson	Ragunda BBF
Ylva	Carlsson	Sundsvall Dragons	Rikard	Selleskog	Ragunda BBF Sundsvall
			Abbe	Åsbacka	Dragons
			André	Skagius	Sundsvall



# Regionverksamhet Norra 2013/14

		Dragons
		Sundsvall
Axel	Wiik	Dragons
		Sundsvall
Emil	Karlsson	Dragons
		Sundsvall
Fredrik	Sjölander	Dragons
		Sundsvall
Haraldur	Ödqvist	Dragons
		Sundsvall
Jonathan	Bäckman	Dragons
		Sundsvall
Martin	Marqvardsen	Dragons
		Sundsvall
Teodor	Karnell	Dragons



# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Norra



# Regionverksamhet Norra 2013/14

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

## Ledarstab Pojkar 99 norra

Oskar Aili Norrbottens BDF  
Robin Sandberg Västerbottens BDF

## Ledarstab Flickor 99 norra

Lasse Mikkelsen Norrbottens BDF  
Johanna Riihiaho Norrbottens BDF  
Fredrik Thavenius Mellannorrlands BDF

## Fysioansvarig Norra

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