



# Regionverksamhet

## Norra

### 2013/14

#### Kallelse läger 2 Sundsvall

Region Norra kallar dig till läger 2 för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Sundsvall 6-8 december 2013. Enligt tidigare utskick är detta den andra av fem helger med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och ni ska vara stolta att just ni gått vidare till läger 2 i Sundsvall!

#### Läger 2

Tid: 17.00 fredagen den 6 december – ca 14.00 söndagen den 8 december.  
Plats: Åkersvikskolan, Hovrättsgatan 2, 852 37 Sundsvall samt sporthallen och Balderskolan.  
Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast tisdagen den 26/11.**

Alla spelare bor och äter gemensamt under samlingen. Spelarnas kostnad för lägren är till för att täcka mat, hallhyra och T-shirt. Det innebär att när man blir kallad till ett läger 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 vid efterfrågan. Det är upp till den enskilde spelaren att ta reda på om hur ens klubb gör. **OM** man anmält & betalat in & får förhinder (skada, sjukdom, etc...) – Kontakta Regionansvarige omedelbart så att det blir möjligt att boka av så att ni kan få del av eller allt av inbetalningen tillbaka. Hel återbetalning kan bara garanteras om avanmälan skett skriftligen till Regionansvarige Tommie Hansson senast 10 dagar före läger. Samtliga deltagare erhåller en regionlags t-shirt under första lägret och de som inte deltog på första lägret får sin denna helg.

**OBS! Tänk på att det endast serveras förstärkt kvällsmål på fredagen, ej varm middag.**

#### Schema

##### Fre

17.00-17.45 Incheckning Åkersviksskolan  
18.00-19.30 Träning 1 pojkar, Sporthallen B  
18.30-19.30 Styrketeknik flickor gr 1  
19.30-20.30 Styrketeknik pojkar gr 1  
19.30-21.00 Träning 1 flickor, Sporthallen B  
21.30 Förstärkt kvällsmål (typ pastasallad och smörgås)  
22.30 Läggdags

##### Lör

07.00 Frukost flickor  
08.00 Frukost pojkar  
08.00-10.00 Träning 2, flickor, Sporthallen A  
09.00-10.00 Styrketeknik pojkar gr 2  
10.00-11.00 Styrketeknik flickor gr 2  
10.00-12.00 Träning 2, pojkar, Sporthallen A  
11,30 Lunch flickor  
12.30 Lunch pojkar  
17.00-18.45 Träning 3 flickor, startar med YoYo-test, Sporthallen B  
17.00-18.45 Träning 3, pojkar, startar med YoYo-test, Sporthallen A





# Regionverksamhet Norra 2013/14

19.15	Middag flickor och pojkar
20.15	Teori, spelarens ABC (kostlära)
21.00	Kvällsfika
22.00	Läggdags

## Sön

06.45	Frukost, pojkar
07.30	Frukost flickor
07.30	Utomhusjogg pojkar
08.00-10.00	Träning 4, pojkar, Sporthallen B
09.30	Utomhusjogg flickor
10.00-12.00	Träning 4, flickor, Sporthallen B

Pojkarna städar och packar under flickornas sista träning och flickorna detsamma under pojkarnas sista träning.

### Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial vid vilopauser
- 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

Läger 3	14-16 feb	Dragonskolan, Umeå
Läger 4	4-6 apr	Sunderbyn, Luleå
Läger 5	22-26 maj	Miki Herkel Cup, Huskvarna

## Kallade

Efternamn	Flickor		Efternamn	Pojkar	
	Förnamn	Klubb		Förnamn	Klubb
Lidström	Amanda	BK Gladan	Yemane	Alexander	BK Gladan
Selberg	Tove	BK Gladan	Denarp	Gustav	BK Gladan
Monroy	Anna-Sofia	BK Vråken	Viklund	Daniel	BK Vråken
Ovmar	Emma-Li	BK Vråken	Eriksson	Filip	BK Vråken
Nordlund Huang	Klara	BK Vråken	Kling	Jonathan	BK Vråken
Coric	Lamija	BK Vråken	Gustafsson	Linus	BK Vråken
Laestander	Li	BK Vråken	Jodérus	Samuel	BK Vråken
Berg	Mathilda	BK Vråken	Jacobsson	William	BK Vråken
Näsström	Sofia	BK Vråken	Sellén Westerberg	Albin	Gammelstad





# Regionverksamhet

## Norra

### 2013/14

Lopez Caballero	Viktoria	BK Vråken	Ershammar	Johan	Gammelstad
Roast	Amy	Boden Basket	Persson	Karl	Gammelstad
Wall	Hanna	Boden Basket	Purnell	Noah	Gammelstad
Robarth	Alva	Gammelstad	Nordmark	Oscar	Gammelstad
Leffler	Emma	Gammelstad	Lundström	Sixten	Gammelstad
Bäckström	Isabella	Gammelstad	Larsson	Ville	Gammelstad
Visscher	Stephanie	Gammelstad	Bergström Nilsson	William	Gammelstad
Wilhelmsson	Emma	Jokkmokk	Honarmand Safdel	Aria	Jokkmokk
Wilhelmsson	Sara	Jokkmokk	Eriksson	Eddie	Jämtland
Grahn	Camilla	Jämtland	Johansson	Edward	Jämtland
Siamansouri	Kimia	Jämtland	Petersen	Johan	Jämtland
Glantz	Signe	Jämtland	Pålsson	John	Jämtland
Sandal	Tuva	Jämtland	Wagenius	Ludvig	Jämtland
Axelsson	Emilia	Jämtland, Ragunda	Lundqvist	Olle	Jämtland
Häggström	Kristina	Jämtland, Ragunda	Alm	Oskar	Jämtland
Andersson	Fanny	Sunderby SK	Nordin	Tommy	Jämtland
Johansson	Tyra	Sunderby SK	Nedergård	Tim	Skellefteå
Eklund-Häggström	Wilma	Sunderby SK	Parpala	Niklas	KFUM Umeå
Rådström	Alva	Sundsvall	Berhan	Edvin	Luleå City
Wisting	Nora	Sundsvall	Johansson	Eric	Luleå City
Carlsson	Ylva	Sundsvall	Båving	Filip	Luleå City
			Holst	Gustav	Luleå City
			Wredendal	Ludwig	Luleå City
			Stenlund	Måns	Luleå City
			Jamaldinov	Takhir	Luleå City
			Hassler	Ture	Luleå City
			Johnson	Hugo	Ragunda BBF
			Åsbacka	Abbe	Sundsvall
			Skagius	André	Sundsvall
			Bäckman	Jonathan	Sundsvall
			Karnell	Teodor	Sundsvall





# Regionverksamhet Norra 2013/14

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Landslag Norra

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

### Ledarstab Pojkar 99 norra

Oskar Aili Norrbottens BDF  
Robin Sandberg Västerbottens BDF  
Farkhad Jamaldinov Norrbottens BDF

### Ledarstab Flickor 99 norra

Lasse Mikkelsen Norrbottens BDF  
Johanna Riihiaho Norrbottens BDF  
Fredrik Thaveniius Mellannorrlands BDF  
Ulrika Hortlund Norrbottens BDF

### Fysioansvarig Norra

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

