



Regionverksamhet Norra 2013/14

Kallelse läger 3 Umeå

Region Norra kallar dig till läger 3 för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Umeå 14-16 februari 2014. Enligt tidigare utskick är detta den tredje 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 3 i Umeå.

Läger 3

Tid: 17.00 fredagen den 14 februari – ca 12.30 söndagen den 16 februari.
Plats: Dragonskolan, Dragonvägen 1, Umeå
Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast tisdagen den 4 februari.**

Märk betalningen med region-namn-läger-klubb

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, inte varm middag.

Schema

Fre

17.15-17.45 Incheckning Dragonskolan
18.00-20,00 Träning 1 pojkar
18,00-20,00 Träning 1 flickor
20,00-21,00 Styrketeknik pojkar grupp 1
21.00 Förstärkt kvällsmål (typ pastasallad och smörgås)
22.00 Läggdags

Lör

07,15 Frukost flickor gr 1
08.00 Frukost pojkar samt flickor grupp 2
08,00 Styrketeknik flickor grupp 1
09.00-11.00 Träning 2, flickor
09,00-11,00 Träning 2, pojkar
11.00-12.00 Styrketeknik pojkar grupp 2
12.30 Lunch
15.00-17,00 Träning 3 flickor, startar med YoYo-test





Regionverksamhet

Norra

2013/14

15,00-17,00	Träning 3, pojkar, startar med YoYo-test
17,00-18,00	Styrketeknik flickor grupp 2
18,30	Middag
19,30	Teori, målplanering och träningsdagbok
20,30	Kvällsfika
22.00	Läggdags

Sön

08,00	Frukost
10,00-12,00	Träning 4, pojkar, startar med utomhusjogg
10,00-12.00	Träning 4, flickor, startar med utomhusjogg

All städning och packning sker innan träningen startar.

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Anteckningsmaterial
- Bok/läs-material 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 4	4-6 apr	Sunderbyn, Luleå
Läger 5	22-26 maj	Miki Herkel Cup, Huskvarna

Kallade

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





Regionverksamhet Norra 2013/14

Amy	Roast	Boden Basket	Oscar	Nordmark	Gammelstad
Hanna	Wall	Boden Basket	Sixten	Lundström	Gammelstad
Isabella	Bäckström	Gammelstad	Ville	Larsson Bergström	Gammelstad
Stephanie	Visscher	Gammelstad	William	Nilsson	Gammelstad
Emma	Wilhelmsson	Jokkmokk Basket	Lirigzon	Karaqica	Jokkmokk
Sara	Wilhelmsson	Jokkmokk Basket	Eddie	Eriksson	Jämtland
Camilla	Grahn	Jämtland Basket	Edward	Johansson	Jämtland
Kimia	Siamansouri	Jämtland Basket	John	Pålsson	Jämtland
Signe	Glantz	Jämtland Basket	Olle	Lundqvist	Jämtland
Tuva	Sandal	Jämtland Basket	Tommy	Nordin	Jämtland
Emilia	Axelsson	Jämtland,Ragunda	Niklas	Parpala	KFUM Umeå
Fanny	Andersson	Sunderby SK	Edvin	Berhan	Luleå City
Tyra	Johansson Eklund-	Sunderby SK	Eric	Johansson	Luleå City
Wilma	Häggström	Sunderby SK	Filip	Båving	Luleå City
Alva	Rådström	Sundsvall	Gustav	Holst	Luleå City
			Ludwig	Wredendal	Luleå City
			Måns	Stenlund	Luleå City
			Ture	Hassler	Luleå City
			Hugo	Johnson	Ragunda
			Abbe	Åsbacka	Sundsvall
			André	Skagius	Sundsvall
			Teodor	Karnell	Sundsvall





Regionverksamhet Norra 2013/14

Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Norra

Tommie Hansson 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 Thavenius Mellannorrlands BDF
Ulrika Hortlund Norrbottens BDF

Fysioansvarig Norra

Rickard Camerud (fysio) riche23@hotmail.com 070-545 54 84

