



Regionverksamhet Norra 2013/14

Kallelse läger 4 Luleå

Region Norra kallar dig till läger 4 för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Luleå 4-6 april 2014. Enligt tidigare utskick är detta den fjärde 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 4 i Luleå.

Läger 4

Tid: 16.00 fredagen den 4 april – ca 13,00 söndagen den 6 april.
Plats: Sunderby Folkhögskola/Sunderby Sph
Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast tisdagen den 25 mars.**

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

16.00-16.45 Incheckning Sunderby Sporthall
17.00-19,00 Träning 1 pojkar
18,00-19,00 Styrketeknik flickor styrkegrupp 1
19,00-21,00 Träning 1 flickor
19,00-20,00 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 1
21.00 Förstärkt kvällsmål (typ pastasallad och smörgås)
22.00 Läggdags

Lör

07,15 Frukost flickor
08.00 Frukost pojkar
08,00 Styrketeknik flickor styrkegrupp 2
09.00-11.00 Träning 2, flickor
10.00-11.00 Styrketeknik pojkar styrkegrupp 2
11,00-13,00 Träning 2, pojkar
12.30 Lunch flickor





Regionverksamhet Norra 2013/14

13,30	Lunch pojkar
14.00-16,00	Träning 3 flickor, startar med Coopertest
16,00-18,00	Träning 3, pojkar, startar med Coopertest
18,30	Middag Alla
20,00	Teori, internationellt spel
21,00	Kvällsfika
22.00	Läggdags

Sön

08,00	Frukost pojkar
09,00	Frukost flickor
09,00-11,00	Träning 4, pojkar, startar med utomhusjogg
11,00-13.00	Träning 4, flickor, startar med utomhusjogg
13,00	Gemensam avslutning

All städning och packning sker innan träningen startar.

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 5 22-26 maj Miki Herkel Cup, Huskvarna

Kallade

Efternamn	flickor		Efternamn	pojkar	
	Förnamn	Klubb		Förna mn	Klubb
Lidström	Amanda	BK Gladan	Yemane	Alexan der	BK Gladan
Selberg	Tove	BK Gladan	Denarp	Gustav	BK Gladan
Ovmar	Emma-Li	BK Vråken	Gustafsson	Linus	BK Vråken
Coric	Lamija	BK Vråken	Eriksson	Filip Jonath an	BK Vråken
Näsström	Sofia	BK Vråken	Kling	William	BK Vråken
Monroy	Anna-Sofia	BK Vråken	Jacobsson		BK Vråken





Regionverksamhet

Norra

2013/14

Nordlund Huang	Klara	BK Vråken	Ershammar	Johan	Gammelstad
Laestander	Li	BK Vråken	Persson	Karl	Gammelstad
Berg	Mathilda	BK Vråken	Larsson	Ville	Gammelstad
Lopez Caballero	Viktoria	BK Vråken	Sellén Westerberg	Albin	Gammelstad
Wall	Hanna	Boden Basket	Nordmark	Oscar	Gammelstad
Roast	Amy	Boden Basket	Lundström	Sixten	Gammelstad
Visscher	Stephanie	Gammelstad	Bergström Nilsson	William	Gammelstad
Eklund-Häggström	Wilma	Gammelstad	Karaqica	Lirigzon	Jokkmokk
Wilhelmsson	Emma	Jokkmokk	Lundqvist	Olle	Jämtland
Wilhelmsson	Sara	Jokkmokk	Nordin	Tommy	Jämtland
Glantz	Signe	Jämtland	Eriksson	Eddie	Jämtland
Grahn	Camilla	Jämtland	Johansson	Edward	Jämtland
Siamansouri	Kimia	Jämtland	Berhan	Edvin	Luleå City
Axelsson	Emilia	Jämtland	Johansson	Eric	Luleå City
Rådström	Alva	S-vall Dragons	Båving	Filip	Luleå City
			Stenlund	Måns	Luleå City
			Hassler	Ture	Luleå City
			Johnson	Hugo	Ragunda S-vall
			Karnell	Teodor	Dragons

Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Norra

Tommie Hansson

tommie.hansson@basket.se

070-632 32 16

Ledarstab Pojkar 99 norra





Regionverksamhet Norra 2013/14

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	Mellanorrlands BDF
Ulrika Hortlund	Norrbottens BDF

Fysioansvarig Norra

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

