



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Kallelse läger 4 Ockelbo 4-6 april

Region Mellersta kallar dig till läger 4 för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Södertälje. Enligt tidigare utskick är detta det fjärde av fem helger med Region Mellersta. Uppagningsområdet är distrikten Gävle-Dala BDF, Östsvenskas BDF, Upplands BDF, Västmanlands BDF, Mellansvenska BDF, samt Södertälje och Nykvarn. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och ni ska vara stolta att just ni gått vidare till läger 4 i Ockelbo!

## Läger 4

Plats: Perslundaskolan (boende) och Kuxahallen (träning)

Tid: Uppstart av lägret 16.00 på fredagen. Avslutning ca 12.30 på söndagen

Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast tisdagen den 25 mars.**

**Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Mellersta Läg. 4 U15"**

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. Vid förhinder (skada, sjukdom, etc...) kontakta Regionansvarige omedelbart så att det blir möjligt att boka av så att ni kan få del av eller hela inbetalningen tillbaka om ni redan hunnit betala. Hel återbetalning kan bara garanteras om avanmälan skett skriftligen till Regionansvarige David Leman senast 10 dagar före läger.

## Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Bok/läsmaterial för vilopauser
- Vattenflaska
- Kläder och skor för utomhusjogg
- Region Mellersta T-shirt
- Sovutrustning för **övernattning på hårt underlag** (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra träningar + Fyspass) & Hygienartiklar
- Ditt ordinarie matchställ från Din klubb (ljus och mörk)
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårsplåster

## Kommande läger

Miki Herkel Cup 23-25 maj Huskvarna

*U15 landslaget 15-18 juni Läger, Luleå*

*U15 landslaget 19-22 juni Turnering, Köpenhamn*

*U15 landslaget 10-14 augusti Läger, Kinna*

*U15 landslaget 15-17 augusti NSDBC, Kinna*



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Schema Läger 4 (preliminärt)

Middag kommer att serveras efter träningen på kvällen. Ni ansvarar för att **få i er mat före träningen**, förslagsvis tar man med sig egen matsäck; pastasallad, smörgås eller liknande.

### Fredag

16.00	Samling och uppstart av lägret		Kuxahallen
17.00-18.00	Fystester	grupp 1 Flickor	Styrkegym
18.00-19.00	Fystester	grupp 2 Flickor	Styrkegym
17.00-19.00	Basket 1	Pojkar	Kuxahallen
19.15-20.15	Fystester	grupp 1 Pojkar	Styrkegym
20.15-21.15	Fystester	grupp 2 Pojkar	Styrkegym
19.15-21.15	Basket 1	Flickor	Kuxahallen
ca 21.00	Middag	grupp 1 Pojkar	Matsalen
ca 21.45		grupp 2 Pojkar och Flickor	
23.00	Sovdags		

### Lördag

07.45/09.00	Frukost	Pojkar/Flickor	Matsalen
09.00-11.00	Basket 2	Flickor	Kuxahallen
11.00-13.00	Basket 2	Pojkar	Kuxahallen
ca 11.30/13.30	Lunch	Flickor/Pojkar	Matsalen
14.00	Teori	Alla	Matsalen
ca 15.00/16.30	Mellanmål	Flickor/Pojkar	Matsalen
16.00	Cooper Test 3km		Utomhus
16.30-18.00	Basket 3	Flickor	Kuxahallen
17.30	Cooper Test 3km		Utomhus
18.00-19.30	Basket 3	Pojkar	Kuxahallen
ca 18.30/20.00	Middag	Flickor/Pojkar	Matsalen
23.00	Sovdags		

### Söndag

06.45/08.00	Frukost	Pojkar/Flickor	Matsalen
08.30-10.30	Basket 4	Pojkar (Utomhusjogg före träningen)	Kuxahallen
10.30-12.30	Basket 4	Flickor (Utomhusjogg före träningen)	Kuxahallen
09.00-12.00	Städning och utrymning av sovsalar		
ca 12.30	Mellanmål		Kuxahallen
ca 12.30	Avslutning		Kuxahallen



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Kallade spelare

Flickor 99			Pojkar 99	
Namn	Klubb		Namn	Klubb
Alma Danielsson	KFUM Uppsala	1	Alain Ndikumana	Borlänge BBK
Alva Hemer	Norrköpings BBF	2	Alex Nizigiyimana	Eskilstuna Basket
Anna Wettergren	Södertälje BBK	3	Anton Hagberg	Visby BBK
Anneli Alchahin	Södertälje BBK	4	Anton Lindgren	KFUM Linköping
Cornelia Gunnarsson Rathsmann	KFUM Örebro	5	Axel Danielsson	KFUM Uppsala
Cornelia Larsson Rosén	KFUM Uppsala	6	Edvin Book	KFUM Uppsala
Ebba Ahlqvist	Södertälje BBK	7	Edvin Stark	KFUM Ockelbo BK
Elsa Ericsson	Visby BBK	8	Felix Edwardsson	KFUM Uppsala
Fanny Dahlberg	Norrköpings BBF	9	Filip Jakovljević	Norrköpings BBF
Fanny Hedberg	Norrköpings BBF	10	Filip Panic	Katrineholms IF
Ida Godberg	KFUM Uppsala	11	Hampus Ramstedt	Södertälje BBK
Klara Lindh Kaudern	Arvika Basket	12	Haris Gosto	KFUM Linköping
Kristina Toma	KFUM Örebro	13	Hugo Adolfsson	Södertälje BBK
Lovisa Hjern	Norrköpings BBF	14	Johan Bürger	Ullvi Basket
Marcia Ferreira	Södertälje BBK	15	Jonathan Ninkingira	Eskilstuna Basket
Matilda de la Rose	Arvika Basket	16	Ludde Thorell	Visby BBK
Miranda Svanberg	Södertälje BBK	17	Max Sundberg	KFUM Ockelbo BK
Moa Filén-Hammarström	Södertälje BBK	18	Noah Irons	KFUM Vänerstaden
Olivia Cimen	Södertälje BBK	19	Oliwer Sanderup	Norrköpings BBF
Olivia Thell Björkman	Norrköpings BBF	20	Oskar Ekman	KFUM Uppsala
Sanna Korkea-aho	Södertälje BBK	21	Oskar Linder	KFUM Ockelbo BK
Stella Carlsson	KFUM Uppsala	22	Pablo Suarez Custodio	KFUM Uppsala
Stina Rehn	Södertälje BBK	23	Peter Stümer	Södertälje BBK
Veronica Hall	Södertälje BBK	24	Petter Lundman	Hammarö Basketklubb
		25	Simon Bernström	KFUM Örebro
		26	Theo Sköld	Visby BBK

## Kontaktinformation

### Regionansvarig Mellersta

David Leman

[david.leman@basket.se](mailto:david.leman@basket.se)

0739-12 73 72

### Regionfysio Mellersta

Anna Lindroth

[regionfysiomellersta@gmail.com](mailto:regionfysiomellersta@gmail.com)

0707-22 50 20