



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Kallelse läger 3 Södertälje 14-16 februari

Region Mellersta kallar dig till läger 3 för pojkar & flickor födda -99 (U-15) och bjuder härmed in dig till Södertälje. Enligt tidigare utskick är detta det tredje av fem helger med Region Mellersta. Upptagningsområdet 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 3 i Södertälje!

## Läger 3

Plats: Täljehallen/Rosenborgskolan. Samling i matsalen där även uppstart sker.

Tid: Uppstart av lägret 16.00 på fredagen (*incheckning öppen mellan 15.30-16.00*)  
Avslutning ca 12.45 på söndagen

Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast tisdagen den 4 feb.**

**Märk inbetalningen med "Spelarens Namn - Region Mellersta Läg. 3 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 Lemar 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.

## Obligatorisk utrustning

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

Läger 4 Ockelbo, 4-6 april  
MHC Huskvarna, 23-25 maj



# Regionverksamhet Mellersta 2013/14

## Schema Läger 3

Schemat är preliminärt och kan justeras gällande såväl träningstider som mattider, framför allt är fredagens schema osäkert där middagen i dagsläget ligger efter träningarna. Isåfall behöver spelarna äta medhavd matsäck innan träningarna.

### Fredag

|             |                     |                            |              |
|-------------|---------------------|----------------------------|--------------|
| 15.30-16.00 | Registrering        |                            | Matsalen     |
| ca 16.00    | Inledning av lägret |                            | Matsalen     |
| 17.00-18.00 | Fystester           | grupp 1 Flickor            | Styrkehallen |
| 18.00-19.00 | Fystester           | grupp 2 Flickor            | Styrkehallen |
| 17.00-19.00 | Basket 1            | Pojkar                     | Rosenborg    |
| 19.00-20.00 | Fystester           | grupp 1 Pojkar             | Styrkehallen |
| 20.00-21.00 | Fystester           | grupp 2 Pojkar             | Styrkehallen |
| 19.00-21.00 | Basket 1            | Flickor                    | Rosenborg    |
| ca 20.30    | Middag              | grupp 1 Pojkar             | Matsalen     |
| ca 21.30    |                     | grupp 2 Pojkar och Flickor |              |
| 22.30       | Sovdags             |                            |              |

### Lördag

|                |           |                |           |
|----------------|-----------|----------------|-----------|
| 07.45/09.00    | Frukost   | Pojkar/Flickor | Matsalen  |
| 09.00-11.00    | Basket 2  | Pojkar         | Rosenborg |
| 09.30-10.30    | Teori     | Flickor        | Matsalen  |
| 11.00-13.00    | Basket 2  | Flickor        | Rosenborg |
| 12.00-13.00    | Teori     | Pojkar         | Matsalen  |
| ca 11.30/13.30 | Lunch     | Pojkar/Flickor | Matsalen  |
| ca 16.00/17.00 | Mellanmål | Pojkar/Flickor | Matsalen  |
| 17.30-18.30    | YoYo-test |                | Tälje B   |
| 18.30-20.00    | Basket 3  | Pojkar         | Rosenborg |
| 19.00-20.00    | YoYo-test |                | Tälje B   |
| 20.00-21.30    | Basket 3  | Flickor        | Rosenborg |
| ca 20.30/21.45 | Middag    | Pojkar/Flickor | Matsalen  |
| 23.00          | Sovdags   |                |           |

### Söndag

|             |                                    |                                      |           |
|-------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------|
| 06.45/08.00 | Frukost                            | Pojkar/Flickor                       | Matsalen  |
| 08.00-10.00 | Basket 4                           | Pojkar (Utomhusjogg före träningen)  | Rosenborg |
| 10.00-12.00 | Basket 4                           | Flickor (Utomhusjogg före träningen) | Rosenborg |
| 08.30-11.30 | Städning och utrymning av sovsalar |                                      |           |
| 11.30-12.45 | Lunch                              |                                      | Matsalen  |
| ca 12.45    | Avslutning                         |                                      | Matsalen  |



# 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  | Albin Sandeberg       | Eskilstuna Basket   |
| Anna Wettergren               | Södertälje BBK    | 3  | Alex Nizigiyimana     | Eskilstuna Basket   |
| Anneli Alchahin               | Södertälje BBK    | 4  | Anton Hagberg         | Visby BBK           |
| Beatrice Johansson            | Arvika Basket     | 5  | Anton Lindgren        | KFUM Linköping      |
| Cornelia Gunnarsson Rathsmann | KFUM Örebro       | 6  | Axel Danielsson       | KFUM Uppsala        |
| Cornelia Larsson Rosén        | KFUM Uppsala      | 7  | David Eriksson        | KFUM Ockelbo BK     |
| Ebba Ahlqvist                 | Södertälje BBK    | 8  | Edvin Book            | KFUM Uppsala        |
| Elsa Ericsson                 | Visby BBK         | 9  | Edvin Stark           | KFUM Ockelbo BK     |
| Fanny Dahlberg                | Norrköpings BBF   | 10 | Felix Edwardsson      | KFUM Uppsala        |
| Fanny Hedberg                 | Norrköpings BBF   | 11 | Filip Jakovljević     | Norrköpings BBF     |
| Ida Godberg                   | KFUM Uppsala      | 12 | Filip Panic           | Katrineholms IF     |
| Johanna Malmberg              | KFUM Uppsala      | 13 | Hampus Ramstedt       | Södertälje BBK      |
| Klara Lindh Kaudern           | Arvika Basket     | 14 | Haris Gosto           | KFUM Linköping      |
| Kristina Toma                 | KFUM Örebro       | 15 | Hugo Adolfsson        | Södertälje BBK      |
| Lina Nyberg                   | Nyköpings BBK     | 16 | Jacob Hjorth          | Norrköpings BBF     |
| Linnéa Claesson               | Katrineholms IF   | 17 | Johan Bürger          | Ullvi Basket        |
| Lovisa Dahlin                 | Södertälje BBK    | 18 | Jonathan Ninkingira   | Eskilstuna Basket   |
| Lovisa Hjern                  | Norrköpings BBF   | 19 | Ludde Thorell         | Visby BBK           |
| Marcia Ferreira               | Södertälje BBK    | 20 | Lukas Swanström       | Södertälje BBK      |
| Matilda de la Rose            | Arvika Basket     | 21 | Max Sundberg          | KFUM Ockelbo BK     |
| Miranda Svanberg              | Södertälje BBK    | 22 | Noah Irons            | KFUM Vänerstaden    |
| Moa Filén-Hammarström         | Södertälje BBK    | 23 | Oliwer Sanderup       | Norrköpings BBF     |
| Olivia Cimen                  | Södertälje BBK    | 24 | Oskar Ekh             | Västerås Basket     |
| Olivia Thell Björkman         | Norrköpings BBF   | 25 | Oskar Ekman           | KFUM Uppsala        |
| Qendresa Mustafa              | Eskilstuna Basket | 26 | Oskar Linder          | KFUM Ockelbo BK     |
| Sanna Korkea-aho              | Södertälje BBK    | 27 | Pablo Suarez Custodio | KFUM Uppsala        |
| Stella Carlsson               | KFUM Uppsala      | 28 | Peter Stümer          | Södertälje BBK      |
| Stina Rehn                    | Södertälje BBK    | 29 | Petter Lundman        | Hammarö Basketklubb |
| Tyra Pappila                  | Norrköpings BBF   | 30 | Rawaz Akrawi          | Katrineholms IF     |
| Vendela Pontelius             | Arvika Basket     | 31 | Sam Hansen            | Västerås Basket     |
| Veronica Hall                 | Södertälje BBK    | 32 | Simon Bernström       | KFUM Örebro         |
| Wilma Nordwall                | KFUM Uppsala      | 33 | Theo Sköld            | Visby BBK           |
|                               |                   | 34 | Tim Östling           | KFUM Ockelbo BK     |

## 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