



Regionverksamhet Norra 2013/14

Tack för din anmälan!

Region Norra tackar för din anmälan till årets regionverksamhet för pojkar & flickor födda -00 (U-14) och bjuder härmed in dig till Luleå, 27-29 september. Enligt tidigare utskick är detta den första av tre helger med Region Norra. Upptagningsområdet är distrikten Norrbotten, Västerbotten och Mellannorrland. Intresset för årets regionverksamhet har varit stort och vi önskar alla varmt välkomna till Luleå!

Samling 1a

Tid: 15,00 fredagen den 27 sep – ca 14.00 söndagen den 29 sep.
Plats: Sunderby sporthall Sporthall samt Sunderby folkhögskola
Kostnad: **650 kr eller 1650 kr för alla tre läger som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, 1 vecka innan samling, kvitto på betalning skall tas med till Samling.**

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.

OBS! Tänk på att det endast serveras kvällsmål på fredagen. Se därför till att äta något ordentligt innan ni kommer eller ta med er något eget kvällsmål.

Schema

Fre

15,00-15,45 Incheckning Sunderby Sporthall
16,30-17,30 Styrketeknik flickor gr 1
17,30-19,00 Träning 1 flickor
19,00-20,30 Träning 1 pojkar
21,00 Kvällsmål
22,00 Läggdags

Lör

07,00 Frukost flickor
07,30 Frukost pojkar
08,00-09,30 Träning 2, flickor
08,30-09,30 Styrketeknik pojkar grupp 1
09,30-11,00 Träning 2 pojkar
09,30-10,30 Styrketeknik flickor grupp2
12,00 Lunch, pojkar och flickor
14,00-15,30 Träning 3, flickor
15,30-17,00 Träning 3, pojkar
17,00-18,00 Styrketeknik pojkar gr 2
18,15 Middag pojkar och flickor
20,30 Teori samtliga deltagare, ”Att vara en elitspelare”, Lydia Karlefors
21,30 Kvällsfika
22,00 Läggdags

Sön

07,00 Frukost, pojkar
08,00 Frukost, flickor





Regionverksamhet

Norra

2013/14

08,40 Utomhusjogg pojkar
08,00-09,30 Träning 4 pojkar
09,00 Utomhusjogg flickor
09,30-11,00 Träning 4 flickor

Kallade

Flickor			Pojkar		
Efternamn	Förnamn	Klubb	Efternamn	Förnamn	Klubb
Sundström	Lisa	Antnäs BK	Segerlund	Adam	BK Gladan
Bäckström	Emma	Antnäs BK	Tornberg	Arvid	BK Gladan
Pekkari	Ebba	Avans SK	Larsen	Ludvig	BK Gladan
Sundqvist	Emmy	Avans SK	Grape	Aaron	BK Gladan
Rosén	Alva	BK Gladan	Björkman	Gabriel	BK Gladan
Asp	Ellen	BK Gladan	Palmlom	Markus	BK Gladan
Fors	Tova	BK Gladan	Jägare	Calvin	BK Gladan
Strand	Mathilda	BK Gladan	Zetterkvist	Patrick	BK Gladan
Ek	Ellen	BK Gladan	Holmberg	Emanuel	BK Gladan
Westman	Johanna	BK Höken	Ignberg	Michael	Böle Bulls
Hellberg	Alva	BK Höken	Westin	Joakim	Gammelstad
Eklund	Alexandra	BK Höken	Visscher	Kevin	Gammelstad
Forssén	Kajsa	BK Höken	Wiik	Teo	Gammelstad
Forsman	Alva	BK Höken	Westman	Alexander	Gammelstad
Lomakka	Alva	BK Höken	Enström	Johan	Gammelstad
Lindqvist	Frida	BK Höken	Nilsson	Isak	Gammelstad
Thingvall	Vilma	BK Höken	Lagerstedt	Axel	Gammelstad
Löfgren	Jennifer	BK Höken	Nordström	Mattias	Gammelstad
Öhman	Miranda	BK Vråken	Svensson	Emil	IFK Råneå
Andersson	Elvira	Boden Basket			
Södersten	Jenny	Gammelstad			
Ström	Emma	Gammelstad			
Styrman	Linn	Gammelstad			
Johansson	Moa	Gammelstad			
Lomgren	Sara	Gammelstad			
Rydberg	Victoria	Gammelstad			
Zakrisson	Wilma	Gammelstad			
Kröger	Emma	Gammelstad			
Ludvig	Tilda	Gammelstad			
Asplund	Julia	Gammelstad			
Lindberg	Ellen	Gammelstad			





Regionverksamhet Norra 2013/14

Tiensuu	Ellen	Gammelstad
Rydström	Ida	Jokkmokk Basket
	Agnes-	
Rimpi	Maria	Jokkmokk Basket
Isaksson	Evelina	Överkalix IF
Tegelid	Elin	Överkalix IF

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Kläder och skor för utomhusjogg
- 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

Samling 2	17-19 januari	Dragonskolan Umeå
Samling 3	28-30 mars	Tegsskolan, Umeå





Regionverksamhet Norra 2013/14

Kontaktinformation

Regionansvarig Norra

Tommie Hansson tommie.hansson@basket.se 070-632 32 16 Norrbottens BDF

Ledarstab Pojkarn 00

Linus Babar Västerbottens BDF
Farkad Jamaldinov Norrbottens BDF
Gustav Rutkvist Västerbottens BDF
Lars-Ove Johansson Mellannorrlands BDF

Ledarstab Flickor 00 norra

Fredrik Thavenius Mellannorrlands BDF
Aneta Tomic Norrbottens BDF
Sara Karlsson Mellannorrlands BDF

Fysioansvarig Norra

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

