



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

0739-12 73 72

Regionfysio Mellersta

Anna Lindroth

regionfysiomellersta@gmail.com

0707-22 50 20