



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Kallelse läger 4 Ockelbo 10-12 april

Region Mellersta kallar dig till läger 4 för pojkar & flickor födda -00 (U-15) och bjuder härmed in dig till Ockelbo. Enligt tidigare utskick är detta det fjärde av fem helger med Region Mellersta. Uppagningsområdet är distrikten Gävle-Dala BDF, Upplands BDF, Västmanlands BDF och Mellansvenska BDF. Ni ska vara stolta att just ni gått vidare till läger 4. Vi önskar er alla varmt välkomna till Ockelbo!

Läger 4

Plats: Gäverängeskolan (boende) och Kuxahallen (träning)

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

Kostnad: **650 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast tisdagen den 31 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 administrativt ansvarige Torbjörn Lyrström torbjorn.lyrstrom@basket.se 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"), Skavsårspåster

Kommande läger

Miki Herkel Cup 29-31 maj Uppsala

U15 landslaget v. 25 Läger i Luleå

U15 landslaget v. 26 Läger i Luleå samt Turnering i Köpenhamn, Danmark

U15 landslaget v. 32 Läger samt NSDBC Turnering



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Schema Läger 4

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 (Gäverängeskolan)	Matsalen
16.45-17.45	Fystester	Styrkegym
17.45-18.45	Fystester	Styrkegym
17.00-19.00	Basket 1	Kuxahallen
19.15-20.15	Fystester	Styrkegym
20.15-21.15	Fystester	Styrkegym
19.15-21.15	Basket 1	Kuxahallen
ca 21.00	Middag	Matsalen
ca 21.45	grupp 1 Pojkar 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
09.00	Teori	Pojkar	Matsalen
11.00-13.00	Basket 2	Pojkar	Kuxahallen
11.30	Lunch	Flickor	Matsalen
12.00	Teori	Flickor	Matsalen
13.30	Lunch	Pojkar	Matsalen
	Vila	Alla	
ca 15.00/16.30	Mellanmål	Flickor/Pojkar	Matsalen
15.50	Cooper Test 3km		Utomhus
16.30-18.00	Basket 3	Flickor	Kuxahallen
17.20	Cooper Test 3km		Utomhus
18.00-19.30	Basket 3	Pojkar	Kuxahallen
19.00/19.30	Middag	Flickor/Pojkar	Soluret/Simhallen
20.00-22.00	Simhallen		
efteråt	Kvällsfika	Alla	Soluret/Simhallen
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 2014/15

Kallade spelare

Flickor 00			Pojkar 00	
Namn	Klubb		Namn	Klubb
Alice Sylvén	KFUM Uppsala	1	Abdikafi Mohamud	Ockelbo BK
Alice Wirsén	KFUM Uppsala	2	Alexander Eriksson	Ullvi Basket
Amanda Wirsén	KFUM Uppsala	3	Ali Ahmadi	Ockelbo BK
Corrinda Wetterholm	KFUM Uppsala	4	Almir Fejzic	KFUM Uppsala
Dilnarin Eken	KFUM Vänerstaden	5	Anton Danielsson	Sjöängens IF
Ellinor Meyer	Knivsta Basket	6	Aron Karlsson	KFUM Örebro
Elsa Almersson	Ullvi Basket	7	David Mårtensson	KFUM Örebro
Elsa Viberg	Knivsta basket	8	Emil Frödin	Västerås Basket
Emma Calissendorff	KFUM Uppsala	9	Erik Juhlin	Arvika Basket
Emma Tidare	KFUM Uppsala	10	Fabian Lindmark	KFUM Örebro
Emma Viklund	KFUM Uppsala Basket	11	Filip Edberger	KFUM Örebro
Frida Hägg	Västerås Basket	12	Frat El-Naggar	KFUM Örebro
Johanna Lindström	KFUM Uppsala	13	Gabriel Waxberg	KFUM Uppsala
Karin Fahlbeck Carlsson	Västerås Basket	14	John Imbia	KFUM Uppsala
Kassandra Larsson	KFUM Uppsala	15	Linus Brandin	KFUM Uppsala
Moa Rydén	KFUM Uppsala	16	Ludvig Friberg	KFUM Uppsala
Moa Wretbring	KFUM Uppsala	17	Lukas Eriksson	Västerås Basket
Rebecca Enfjäll	Arvika Basket	18	Morgan Lindegren	Enköpings BK
Sara Klöble	KFUM Uppsala	19	Oscar Kollstedt Viberg	KFUM Uppsala
Shafa Palanijafi	KFUM Vänerstaden	20	Patrick Vukovic	Västerås Basket
Sofia Andersson	Eco stars	21	Santiago Ruperez	KFUM Uppsala
Sofia Persson	Arvika Basket	22	Sebastian Bäckman	Ockelbo BK
Stina Åberg	Ockelbo BK	23	Tim Renemar	KFUM Uppsala
Trine Lundbäck	KFUM Gävle	24	William Carlbark	KFUM Örebro



Regionverksamhet Mellersta 2014/15

Kontaktinformation

Ansvariga på lägret i Ockelbo – kontakta i första hand:

Johan Isevik	isevik_89@hotmail.com	070-495 07 88
Kaisa Johansson	regionfysiomellersta@gmail.com	073-098 55 95

Regionansvarig Mellersta

David Leman	david.leman@basket.se	073-912 73 72
-------------	--	---------------

Regionfysio Mellersta

Kaisa Johansson	regionfysiomellersta@gmail.com	073-098 55 95
-----------------	--	---------------

Coacher Flickor Mellersta

Mohammed Jawal Hamwi	mjalalh@hotmail.com	072-901 05 50
Elias Westerlund	elias_westerlund_88@hotmail.com	070-773 20 87
Naouel Abdelkader	naoueli89@hotmail.com	073-741 51 09

Coacher Pojkar Mellersta

Andrew Pleick	andrew@kfumorebrobasket.se	073-322 42 87
Uygar Bingolbali	uygar.bingol@hotmail.com	073-968 00 34
David Diaby	daviddiaby@gmail.com	076-945 51 77