



Regionverksamhet Mellersta 2011/12

Kallelse

Härmed kallas du till Regionläger 3 i Västerås 3-5 februari. Enligt tidigare utskick är detta den 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 är mycket stort och ni ska vara stolta att just ni gått vidare. Vi önskar alla varmt välkomna till Västerås!

Läger 3

Tid: 17.00 fredagen den 3 feb – ca 13.00 söndagen den 5 feb
Plats: Västerås: Viksängsskolan
Kostnad: **600 kr som skall ha betalats in via bankgiro 269-2499, senast den 27/1, kvitto på betalning skall tas med till lägret.**

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.

Obligatorisk utrustning

- Boll
- Anteckningsmaterial
- Vattenflaska
- Sovutrustning för **övernattning på hårt underlag** (luftmadrass, sovsäck, kudde eller likn.).
- Träningskläder (Fyra baskettränings + ett fyspass) & hygienartiklar
- Vändbart linne (ljus-mörk)
- Svarta Region-Mellersta t-shirten
- Utrustning vid skada: Elastisk binda ("Dauer-binda"), tejp ("Coachtape"), Skavsårspåsar
- Kläder och skor för jogging utomhus

Schema läger 3

Obs! Middag kommer att serveras efter träningen på fredagen. Spelarna ansvarar alltså att de får i sig mat före träningen, förslagsvis har man med sig egen matsäck.

Fredag 3 februari

17.00	Incheckning		Viksängsskolan
18.00-20.00	Basketpass 1	Flickor	Viksängshallen
20.00-22.00		Pojkar	Viksängshallen
20.30-22.30	Middag		skolan
23.00	Sovdags		



Regionverksamhet Mellersta 2011/12

Lördag 4 februari

07.30-09.30	Frukost		skolan
09.00-11.00	Basketpass 2	Flickor	Viksängshallen
11.00-13.00		Pojkar	
11.30-14.00	Lunch		skolan
15.00-16.00	Teori	Samtliga	skolan
	<i>Mellanmål före/efter teorin</i>		
16.30-18.15	Basketpass 3	Flickor	Viksängshallen
18.15-20.00		Pojkar	
19.00-21.22.30	Middag Sovdags		skolan

Söndag 5 februari

07.30-09.30	Frukost		skolan
09.00-11.00	Basketpass 4	Flickor	Viksängshallen
11.00-13.00		Pojkar	
09.00-13.00	Städning och utrymning av sovsalar		
13.00	Avslutning, utdelning av färdkost		Viksängshallen

Under helgen kommer även samtliga köra ett fyspass med skivstångsträning på liknande sätt som under läger 1 och 2. Schema för dessa styrkepass återkommer vi med.

Kommande program

Läger 4	4 - 6 maj	Eskilstuna
Läger 5	25 - 27 maj	Miki Herkel Cup, Huskvarna



Regionverksamhet Mellersta 2011/12

Kallade

Flickor 97		Pojkar 97	
Namn	Klubb	Namn	Klubb
Johanna Ezra	Arvika Basket	Oskar Elgbratt	Arvika Basket
Dekan Walizadah	KFUM Karlstad UBF	Hugo Pettersson	Enköpings BBK
Fanny Holm	KFUM Katrineholms IF	Ludwig Brådd	Eskilstuna BBK
Hedvig Martinsson	KFUM Linköping	Inas Delic	KFUM Linköping
Saga Wallèn	KFUM Uppsala Basket	David Richardsson	KFUM Ockelbo BK
Mikaela Ekdahl	KFUM Uppsala Basket	Andrej Tomicic	KFUM Uppsala Basket
Moa Brandin	KFUM Uppsala Basket	Jonas Nordlund	KFUM Uppsala Basket
Agnes Ekman	KFUM Uppsala Basket	David Julin	KFUM Uppsala Basket
Sarah Amanuel	KFUM Uppsala Basket	Erik Lindh	KFUM Uppsala Basket
Matilda Ståhl	KFUM Örebro BBK	Markus Åkerman	KFUM Uppsala Basket
Sofia Lyckeborn	KFUM Örebro BBK	Sixten Melander	KFUM Uppsala Basket
Ellen Römert	Norrköpings BBF	William Sandin	KFUM Uppsala Basket
Tina Duric	Norrköpings BBF	Michael Ephrem	KFUM Örebro BBK
Ena Maric	Norrköpings BBF	Anes Handanagic	Motala BK
Emmy Holmberg	Sala BBF	Albin Johansson	Norrköpings BBF
Fatou Bobb	Södertälje BBK	Alex Knutsson	Norrköpings BBF
Elin Bläckberg	Södertälje BBK	Erik Olsson	Norrköpings BBF
Ida Wettergren	Södertälje BBK	Gustav Ericson	Norrköpings BBF
Ninnie Enderin	Södertälje BBK	Gustav Malmström	Norrköpings BBF
Saga Oldenburg	Södertälje BBK	Ludwig Skilberg	Norrköpings BBF
Lina Claesson	Södertälje BBK	Victor Thell-Björkman	Norrköpings BBF
Linnea Westin	Södertälje BBK	Oscar Danielsson	Sjöängens IF
Paulina Gürsac	Södertälje BBK	Eric Kurtto	Södertälje BBK
Elin Sjöberg	Visby BBK	Henrik Sjölin	Södertälje BBK
Sandra Näslund	Västerås BF	Kim Bjarnestig	Södertälje BBK
Amanda Koskelainen	Västerås BF	Samuel Berkelund	Södertälje BBK
Sofia Hägg	Västerås BF	Tommy Thrumberg	Södertälje BBK
		Teodor Hedlund	Visby BBK
		Emil Grudic	Västerås BF



Regionverksamhet Mellersta 2011/12

Kontaktinformation

Regionansvarig Landslag Mellersta

David Leman david.leman@basket.se 0739-12 73 72

Regionfysio Mellersta

Anna Lindroth anna2098@hotmail.com 0707-22 50 20

Ledarstab Pojkar 97 Mellersta

Ulf Andersson ulf.andersson@iris.se 0705-39 89 14

Johan Stark johan.stark@teleperformance.com 0732-00 31 35

Zlatan Hadziresic zlatan.hadziresic@uppland.rf.se 073-993 96 85

Ledarstab Flickor 97 Mellersta

Angelica Gabrielsson angelica.gabrielsson@eskilstunabasket.se 0762-61 95 56

Anton Kalén anton.kalen@sbbk.se 0703-51 59 73