



Norges
Håndballforbund

REMA 1000 LIGAEN



NORSK
TOPPHÅNDBALL

REMA 1000-ligaen 2020/21



Foto: Svein André Sverdrup

Foto: Svein André Sverdrup

REMA 1000 LIGAEN

Medier

Har du ikke anledning til å se kampene i arenaen, kan du se kampene her:

- TV 2 sender 35 kamper på TV2 SPORT og Sumo.
- Alle andre kamper i REMA 1000-ligaen kan du følge på Direktesport.no
- 24 timer etter at sluttsignalet er gått på arenaen, vil kampene også være tilgjengelig i reprise på HandballTV.com.



REMA 1000-ligaen

Kvinner



AKER

Spillerstall: Olivia Lykke Nygaard, Janne Håvelsrud Eklo, Tuva Ulsaker Høve, Marthine Svendsberget, Julie Sofie Granum, Karoline Lund, Julie Aspelund Berg, Karoline Marie Elliot Borg, Mia Kristin Syverud, Marie Louise Moen Berg, Ine Erlandsen Grimsrud, Marielle Daae Nordvang, Vilde Johansen, Rikke Midtfjeld, Marie Loka Øydna, Ane Cecilie Høgseth, Freja Emilie Vinther Christensen

Nye spillere: Mia Syverud (Fjellhammer), Janne Eklo (Oppsal), Ine Grimsrud (egen rekruttgruppe), Marie Berg (egen rekr.gruppe)

Spillere i avgang: Marielle Martinsen (Aarhus, DEN), Ane Rustad (Bærum TH), Maja Grøgaard (lagt opp), Zoe van der Weel (lagt opp), Amalie Mogstad (Nordstrand), Marlene Skålhegg (Fjellhammer).

Hovedtrener: Henrik Wilhelmsen (fra 2017). **Assistenttrener:** Vigdis Holmeset (fra 2017).

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers.

Eget lags plassering i serien: 8



BYÅSEN

Spillerstall: Annick Lipman, Andrea Holm Aune, Anna Bjørke Kallestad, Dina Klungtveit Olufsen, Sofie Riseth, Anna Huse, Teodora Tomac, Caroline Aar Jakobsen, Ida Alstad, Hedda Iversen Hagen, Kristin Loraas Eiriksson, Helle Kjellberg-Line, Mathilde Arnstad, Karen Forseth, Ane Bagøien Hjulstad, Johanne Halseth Nypan, Mathilde Caroline Holck, Marie Kristine Rokkones Hansen, Kjerstin Boge Solås, Julie Bøe Jacobsen

Nye spillere: Kjerstin Boge Solås (Siófok, HUN), Dina Klungtveit Olafsen (Ålgård), Hedda Iversen Hagen (Volda), Karen Forseth (Klæbu), Andrea Holm Aune (Charlottenlund), Johanne Halseth Nypan (Nidelv), Mathilde Arnstad (Charlottenlund).

Spillere i avgang: Yasminee Gluić (Kungälv, SWE), Jenny Södren (lagt opp), Patrycja Swierzevska (Lubin, POL), Oda Uthus (lagt opp), Astrid Mjøen Holstad (Rælingen), Maja Magnussen (Sola), Åsa Grønning Almberg (Levanger),

Hovedtrener: Atle Oliver Johansen (fra nov. 2018). **Assistenttrener:** Frode Bjerkan (fra nov. 2018)

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 5



FANA

Spillerstall: Christine Karlsen Alver, Susanne Berven, Sara Berg, Aurora Kjellevoid Hatle, Maren Gabrielsen, Celine Solstad, Sofie Ege Grønlund, Andrea Martine Solstad, Cathrine Schjøtt, Marit Ova Bøyum, Silje Marie Heleen Selstad, Sofie Vinde Norum, Eva Kristiansen, Oda Cathrine Lunne Mastad

Nye spillere: Ingen

Spillere i avgang: Juliane Moberg Løvik (Gneist), Synna Lien (Vendssyssel, DEN)

Hovedtrener: Erlend Lyssand (fra 2013). **Assistenttrener:** Catharina Furnes (fra 2016)

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 6



FLINT TØNSBERG

Spillerstall: Aurora Aurheim, Karoline Müller Lislien, Mari Finstad Bergum, Nora Bugge, Synne Fossheim, Elise Johnsen, Malin Alice Lundemo, Eline Fagerheim, Elise Vedeler, Mia Vik Gabrielsen, Zaynab Elmrani, Celina Vatne, Gabi Sørvik-Hansen, Sanne Løkka Hagen, Felicia C.Tangen, Charlotte K. Iversen, Mia Leikvold Trapnes, Andrea V. Fredriksen, Martine G. Øvreberg, Henriette Jarneid, Karoline Fahlberg

Nye spillere: Martine Grip Øvreberg (Kongsvinger), Karoline Fahlberg (Ikast Håndbold, DEN), Felicia Tangen (egen stall), Aurora Aurheim (egen stall), Mia Vik Gabrielsen (egen stall).

Spillere i avgang: Nina Haugen (lagt opp), Cecilie Wick Ullitz (Sandefjord), Hege Eek-Larsen (Gjerpen).

Hovedtrener: Zarko Pejovic (fra 2020). **Assistenttrener:** Marianne Iversen (fra 2017).

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 9



FREDRIKSTAD

Spillerstall: Thale Rushfeldt Deila, Benedicte Frøland Nesdal, Andrea Johansson, Ida Marie Syversen Kallhovd, Frida Kjuus Christiansen, Hanna Blystad, Hanne Sagvold, Karoline Elise Syversen, Jenny Sandgren, Maja Muri, Julie Hulleberg, Live Rushfeldt Deila, Jenny Sofie Sundt Utne, Andrea Rønning, Selma Helén Henriksen, Frida Brandbu Andersen, Anette Hansen, Martine Guterud Helland, Thea Øby-Olsen

Nye spillere: Hanne Sagvold (Byåsen, utlån i fjor), Andrea Johansson (Boden, SWE), Benedicte Frøland Nesdal (Tertnes), Selma Helén Henriksen (egen jr. stall), Frida Brandbu Andersen (egen jr. stall).

Spillere i avgang: Tea Malmstrøm (lagt opp/pause), Terese Antonsen (Østsiden), Marte Figenschau (Bærum Toppåhåndball), Nora Lande Thulin (lagt opp/pause), Hedda Lande Thulin (lagt opp/pause).

Hovedtrener: Eirik Haugdal (fra 2020). **Assistenttrener:** Magnus Andersen (fra 2021).

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 8



LARVIK

Spillerstall: Helene Voss Sanner, Thea Bakås, Vilde Bakås, Elinore Johansson, Tiril Günther Merg, Anette Sundfær, Julianne Drevland Bjørnøe, Thina Helene Kolås Øyesvold, Alma Hasanovic Grizovic, Sofie Løwe, Guro Ramberg, Tine Stange, Tirill Solumsmoen Mørch, Trine Bronsta, Tonje Roth Berglie, Hanna Åhlén, Tuva Muffetangen, Maja Furu Sæteren, Victoria Solli Berg, Lin-Cesilie Aker Heien

Nye spillere: Hanna Åhlén (Aalborg, DEN), Tirill Solumsmoen Mørch (Gjerpen), Maja Furu Sæteren (Kragerø), Tuva Muffetangen (Kragerø), Lin-Cesilie Aker Heien (Konnerud).

Spillere i avgang: Mie Sophie Sando (lagt opp), Lena Løwe (ukjent).

Hovedtrener: Lars Wallin Andresen (fra juni 2019). **Assistenttrener:** Are Ruud (fra februar 2019)

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 8



MOLDE ELITE

Spillerstall: Katrine Dalstein Myrvang, Sherin Obaidli, Mona Obaidli, Julie Lygren, Lone Kathinka Elisabeth Vik, Hege Løken, Vilde Nerås, Mathilde Rivas-Toft, Anniken Obaidli, Catharina Fiskerstrand Broch, Ingrid Helene Vikås, Ine Karlsen Stangvik, Emma Okuot Obiech, Andrea Hanssen, Sofie Rakvåg Roald, Sarah Dalsgaard Paulsen, Mari Molid

Nye spillere: Lone Vik (Volda), Catharina Fiskerstrand Broch (Follo), Emma Obiech (egen. jr. avd), Sofie Rakvåg Roald (egen. jr. avd.)

Spillere i avgang: Malene Aambakk (Odense, DEN), Lynn Molenaar (Füchse Berlin, GER), Kristin Halvorsen (Oppsal), Caroline Martins (Rælingen)

Hovedtrener: Tor Odvar Moen (fra 2020)

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 3



OPPSAL

Spillerstall: Vilde Ternes Finneide, Mariann Gabrielsen, Tiril Spæren, Emma Skinnehaugen, Sofie Fynbo Larsen, Nora Løken, Julie Næss Brodahl, Lina Marie Jensen, Lorin Sendi, Kristin Halvorsen, Mille Tveit Porsmyr, Amalie Haug, Frida N. Rønning, Benedikte Kalstad Hernes, Birta Run Grétarsdóttir, Sara Madsen

Nye spillere: Tiril Spæren (Follo), Amalie Haug (Oppsal rekrutt), Nora Løken (Oppsal rekrutt), Mille Porsmyr (Oppsal rekrutt), Kristin Halvorsen (Molde), Julie Ness Brodal (Fredrikstad), Benedikte Kalstad Hernes (Fyllingen), Sofie Fynbo Larsen (Horsens, DEN), Sara Jakobsen Madsen (Sæby, DEN), Birta Grétarsdóttir (Førde).

Spillere i avgang: Eli Marie Raasok, (Silkeborg-Voel, DEN), Eira Aune (Silkeborg-Voel, DEN), Vilde Andersen Vinje (Fjellhammer), Janne Håvelsrud Eklo (Aker), Thea Imani Sturludóttir (Aarhus, DEN), Ricke Bøttger (lagt opp), Mie Elen Rakstad (Fjellhammer), Sara Sætre Rønningen (Storhamar), Guro Lundtveit Svennevig (lagt opp), Hanne Andve (Randesund), Susanne Andersson (Gjerpen), Pernille Eriksen (lagt opp).

Hovedtrener: Stian Bjermeland (fra 2020). **Assistenttrener:** Marte Arnesen-Kirkemo (fra 2020).

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 7



RÆLINGEN

Spillerstall: Caroline Martins, Astrid Mjøen Holstad, Ida Ringlund Hansen, Siri Jonhaugen, Frida Haug Hoel, Anniken Wollik, Karina Selland, Sisse Marie Bøge Fahlberg, Emma Holtet, Sarah Deari Solheim, Silje Fjellengen, Daniella Holm, Karoline Kommedal Strømberg, Kristin Dorthea Eskerud, Carina Berg, Hanne Nilsen Morlandstø, Marte Juuhl Svensson, Lotte Nordås, Shannen Sanchutha Jaiharan, Rikke Arnesen, Astrid Mjøen Holstad

Nye spillere: Ida Ringlund Hansen (Follo), Caroline Martins (Molde), Shannen Sanchutha Jaiharan (NIT/HAK), Astrid Mjøen Holstad (Byåsen)

Spillere i avgang: Pernille Sannes Nylend (uavklart), Vilde Byberg Smedstad (lagt opp).

Hovedtrener: Ane Victoria Mällberg (fra 2020). **Assistenttrener:** Michael James O'Sullivan.

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 9-10

SOLA

Spillerstall: Esmeralda Fetahovic, Guro Berland Husebø, Malin Holta, Martine Wolff, Frøydis Seierstad Wiik, Johanna Fossum, Maja Magnussen, Kristiane Knutsen, Kristina Sirum Novak, Martha Barka, Mia Humborstad Westgaard, Emilie Andreassen Hamre, Hege Holgersen Danielsen, Camilla Herrem

Nye spillere: Esmeralda Fetahovic (Lugi, SWE), Guro Husebø (egen stall/rekruttlag), Emilie A. Hamre (egen stall/rekruttlag), Mia Humborstad Westgaard (Kongsvinger), Maja Magnussen (Byåsen), Kristiane Knutsen (Follo).

Spillere i avgang: Kimberley E. Bleivik (lagt opp), Oda Aasheim (lagt opp), Maren E. Langø (Ålgård), Anna Clara Fjellheim (Grane), Sofie Svarrer Hansen (Füchse Berlin Reinickendorf, GER), Mette Brandt Nielsen (Fredrikshavn, DEN), Mina Mjærum (Volda).

Hovedtrener: Steffen Stormo Stegavik (fra 2020). **Assistenttrener:** Kjetil H. Aanestad (fra 2020)

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 7



STORHAMAR

Spillerstall: Stine Lidén, Andrea Landås Gabrielsen, Susanne Liberg Amundsen, Lone Sandvik, Elise Skinnehaugen, Ellen Marie Hellern Folkvord, Maja Jakobsen, Selma Brodal, Kristin Venn, Tonje Enkerud, Tonje Haug Lerstad, Andrea Holmsveen Moen, Lea Løkke-Øwre, Caroline Nøkleby Dammen, Sara Sætre Rønningen, Moa Amanda Fredriksson, Betina Riegelhuth, Emilie Hovden, Guro Nestaker, Cassandra Tollbring, Kristiane Stormoen og Sofie Riseth er i spiller salen:

Nye spillere: Kristiane Stormoen (Boden, SWE), Sara Rønningen (Oppsal), Caroline Nøkleby Dammen (Reistad). Cassandra Tollbring (Bourg de Peage - FRA)

Spillere i avgang: Maria Keiserås Haugen (Follo), Linn Andreasen (Gjerpen), Anna Mortvedt (Militæret), Mia Svele (Nykøbing Falster, DEN).

Hovedtrener: Kenneth Gabrielsen (fra 2020). **Assistenttrenere:** Espen Olaussen, Ole Christian Kristiansen.

Våre vinnertips: NM: Storhamar. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 2



TERTNES

Spillerstall: Josefine Gundersen Lien, Birgitte Karlsen Hagen, Thea Stankiewicz, Henrikke Hauge Kjølholdt, Linn Gossé, Madeleine Hilby, Karoline Fantoft, Thea Adelheid Skarstein-Storeng, Eva Erdal Moen, Hermine Motzfeldt Auberg, Eli Smørgrav Skogstrand, Katarina Viktoria Bjørnskau Berens, Rikke Larsen Øyerhamn, Kaja Horst Haugseng, Josefine Intelhus

Nye spillere: Josefine Intelhus (Vipers)

Spillere i avgang: Tina Abdulla (Dortmund, GER), Benedicte Nesdal (Fredrikstad), Kristin Nørstebø (lagt opp).

Hovedtrener: Tore Johannessen (fra 2006). **Assistenttrener:** Jarle Alvær (fra 2012).

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 3



VIPERS KRISTIANSAND

Spillerstall: Andrea Austmo Pedersen, Karoline Olsen, Emilie Hegh Arntzen, Tonje Haugjord Refsnes, Malin Aune, Carolina Martene Miranda Morais, Karine Emilie Dahlum, Nora Mørk, Vilde Kaurin Jonassen, Silje Katrine Waade, Evelina Eriksson, Linn Sulland, Katrine Lund, Kristine Hårtveit Thomassen, June Andenæs, Jeanett Egebakken Kristiansen, Ragnhild Valle Dahl, Marta Tomac, Hanna Maria Yttereng, Henny Ella Reistad, Sunniva Amalie Næs Andersen, Jana Knedlikova, Heidi Løke

Nye spillere: Evelina Eriksson (Skuru, SWE), Jana Knedlikova (Győr, HUN), Nora Mørk (Bucuresti, ROU), Jeanett Egebakken Kristiansen (Herning/Ikast, DEN), Karine Dahlum (Våg).

Spillere i avgang: Yurou Yang (Kina), Josefine Intelhus (Tertnes).

Hovedtrener: Ole Gustav Gjekstad (fra 2018). **Assistenttrener:** Endre Fintland (fra 2020)

Våre vinnertips: NM: Vipers. REMA 1000-ligaen: Vipers. Sluttspill: Vipers

Eget lags plassering i serien: 1

REMA 1000-ligaen

Menn



BÆKKELAGET

Spillerstall: Anders Huse, Roald Lien, Emil Midtbø Sundal, Markus Foslund Niva, Nicolay Hauge, Mats Bjørnstad, Oscar Aleksander Lysegård, Nikolai Wiig, Trym Korperud Johnsen, Fabian Sandven, Markus Fartum, Sander Rogne Myklebust, Christian Windt Ekeberg, Aksel Andre Strupstad, Fredrik Tobias Syversen

Nye spillere: Mats Bjørnstad (Nøtterøy), Anders Huse (Kolbotn) og Fabian Sandven (Nordsjælland HB (DEN))

Spillere i avgang: Lukas Karlsson (Follo), Aleksander Lein Martinsen (Fjellhamar), Joakim Patriksson (Ingen klubb), Fredrik Løvberg (Ingen klubb) og Jon Halfdan Reistad (Ingen klubb).

Hovedtrener: Jørgen Laug. **Assistenttrener:** Tarjei Gundersen Sundal

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum.

Eget lags plassering i serien: 8



Drammen
Håndballklubb

DRAMMEN

Spillerstall: Kristoffer Raastad-Hoel, Joakim André Hykkerud, Ola Romsaas, Sander Drange Heieren, Jesper Meinby Pedersen, Gøran Sørheim, Espen Gommerud Våg, Oskar Olafsson, Lasse Larsen Thorsbye, Ola Hoftun Lillelien, Nikolai Nalbant Moe, Espen Lie Hansen, Sindre André Aho, Viktor Petersen Norberg, Alexander Ørjevik Westby, Sigurd Smevik

Nye spillere: Viktor Nordberg (Sandefjord), Aleksander Westby (Elverum), Sindre Aho (FyllingenBergen).

Spillere i avgang: Adrian Aalberg (Kolstad), Thomas Boilesen (Kolding, DEN), Aksel Horgen (Bjerringbro-Silkeborg Håndbold DEN), Jonas Larholm (Ribe Esbjerg, DEN), Rasmus Bech (Mors Thy Håndbold, DEN), Mathias Kolstad Holm (lagt opp) Andre Christensen (Runar).

Hovedtrener: Kristian Kjelling (fra 2016). **Assistenttrener:** Kent Harry Søberg (fra 2018)

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum.

Eget lags plassering i serien: 3



ELVERUM
HÅNDBALL

ELVERUM

Spillerstall: Jesper Johan Gulliksen, Oskar Kvernes, Christopher Per Rickardo Hedberg, Kristian Hübert Larsen, Rasmus Hjarnø Boysen, Simen Nicolay Schønningsen, Simen Holand Pettersen, Emil Kheri Imsgard, Niclas Fingren, Tobias Schjølberg Grøndahl, Thorsten Fries, Edwin Aspenbäck, Luc Abalo, Endre Langaas, William Arvid Nilsen-Nygaard, Dominik Mathe, Nicolas Robinson, Søren Tau Sørensen, Thomas Alfred Solstad, Alexander Blonz, Josef Pujol

Nye spillere: Oskar Kvernes (Juniorstallen), Christopher Hedberg (Skövde, SWE), Kristian Hübert Larsen (Sandefjord), Simen Schønningsen (Ribe Esbjerg, DEN), Niclas Fingren (Redbergslid, SWE), Edwin Aspenbäck (Skövde, SWE), Luc Abalo (Paris St. Germain, FRA), William Nilsen-Nygaard (Halden), Dominik Mathe (Balatonfüredi, HUN), Søren Tau (Tvis Holstebro, DEN), Josef Pujol (GOG, DEN), Nicolas Robinson (Ditzheim, GER)

Spillere i avgang: Alexander Westby (Drammen), Sebastian Henneberg (Aalborg, DEN), Jonas Elverhøy (Sandefjord), Magnus Fredriksen (Wetzlar, GER), Lukas Sandell (Aalborg, DEN), Alexander Mitrovic (Fjellhammer), Sander Linderud (Sandefjord), Jonas Burud (Cherbourg, FRA), Didrik Linderud (Fyllingen), Sigvaldi Gudjonsson (Kielce, POL), Kristian Krag Ørsted (Cherbourg, FRA).

Hovedtrener: Børge Lund (fra 2020). **Assistenttrener:** Raymond Hamar (fra 2016)

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum.

Eget lags plassering i serien: 1



FJELLHAMMER

Spillerstall: Arya Sadeghi Nejad Talooky, Arian Olsen Grønsekei, Herman Schultz, Sebastian Oulie Brynhildsvoll, Per Olav Tok-erud Røhmer, Sondre Gjerdalen, Alexander Djordjije Mitrovic, Eivind Kongshaug Johannesen, Knut Strømsheim, Stian Chris-tiansen, Marius Kleiven, Trym Bjørnsen Skoglund, Eirik Hornnes Hybertsen, Marcus Støen Fredriksen, Andreas Opsahl Furuseth, Benjamin Berg, Miro Koljonen, Alexander Lein Martinsen, Isak Leine, Anton Karlsson

Nye spillere: Anton Karlsson (Grankulla, FIN), Eirik Hybertsen (Runar), Marius Kleiven (LTH), Stian Christiansen (Sandnes), Sondre Gjerdalen (LHF09), Alexander Martinsen (BSK), Alexander Mitrovic (Utlån, Elverum), Isak Leine (Storhamar).

Spillere i avgang: Espen Klaveness (2. div., Fjellhammer), Erik Nyheim Halberg (2. div., Fjellhammer), Snorre Grading (Lagt opp), Sebastian Schwartz (Herulf), Simen Røneid (2. div., Fjellhammer), Simen Hernes Flatmark (2. div., Fjellhammer), Kasper Syvert-sen Sjursen (2. div./junior, Fjellhammer), Morten Nergaard (Lagt opp).

Hovedtrener: Kristian Bliznac (fra 2018). **Assistenttrener:** Michael Rehnquist (fra 2018).

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 11



FYLLINGENBERGEN

Spillerstall: Marcus Haarvik Robson, Herman Bredal Oftedal, Iben René Hvidsten, Didrik Wennberg Linderud, Trygve-Johan Fresvik Jensen, Birk Hermann Inselseth, Fredrik Heskestad Clementsen, Tord Vårdal, Ebbe Stankiewicz, Andreas Ungesson, Sander Elgestad, Inge Aas Eriksen, Henrik Lunde, Marcus René Næss Soltvedt, Leander M. Seime, Phillip Holm, Igor Karlov

Nye spillere: Trygve Jensen (Bodø), Philip Holm (Wacker Thun, SUI), Didrik Linderud (Elverum), Herman Bredal Oftedal (Lill-estrøm), Birk Inselseth (Fold), Igor Karlov (Chekovskie Medvedi, RUS), Henrik Lunde (egen stall), Sander Elgestad (egen stall), Marcus Robson (egen stall).

Spillere i avgang: Fredrik Mossestad (Skövde, SWE), Marius Ferkingstad (Ystad, SWE), Boris Resovsky (Bratislava, SVK), Jonas Haugs-gjerd, (Viking TIF), Kjetil Åndal (Viking TIF), Ole Morten Kristiansen (ukjent), Sindre Aho (Drammen), Jacob Weidemann (lagt opp).

Hovedtrener: Fredrik Ruud (fra 2020, tidligere assistenttrener). **Assistenttrenere:** Jan Stankiewicz (fra 2020) og Sølvi Hylleseth (fra 2020).

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 4



HALDEN

Spillerstall: Jonas Stenersen, Mounir Chehri, Trym Bilov-Olsen, Håvard Solheim Jenssen, Kasper Thorsen Lien, Toke Bjelke Schrøder, Nicklas Graugaard Nielsen, Kristoffer S. Henriksen, August Olsen Storbugt, Kristian Bjerke Pedersen, Daniel Jo-hannes Eltvik Bystrøm, Marius Rossfjord, Hannes Nyström, Casper Tindal Ebbesen, Endre Nicolai Eriksen, Mads Høj Jensen, Mats Adam Erik Kardell, Truls Erik Grøtta, Lars Oskar Sørtorp Kaaterud, Simen Johan Johannesen

Nye spillere: Nicklas Graugaard Nielsen (Mors Thy, DEN), Jonas Stenersen (Follo), Simen Johan Johannesen (Sarpsborg idrettslag), Endre Nicolai Eriksen (Sarpsborg idrettslag), Adam Kardell (Tumba Handboll, SWE), Casper Ebbesen (Skjern, DEN), Lars Oskar Sørtorp Kaaterud (Sarpsborg idrettslag), Truls Erik Andersson Grøtta (Tistedal Turn og idrettsforening), Mads Høj Jensen (Hei, DEN), Daniel J. Eltvik Bystrøm (Sandnes), Hannes Nyström (Tyresø, SWE), Kristian Bjerke Pedersen (Sarpsborg idrettslag).

Spillere i avgang: Bertram Obling (Sävehof, SWE), Dragan Kondic (Nøtterøy), Daniel Nybøle (Lagt opp), William Nilsen-Nygaard (Elverum), Bartosz Biniewski (Lagt opp), Martin Vilstrup Jr. Andersen (Hildesheim, GER), Alexander Mitrovic (Fjellhammer), Hans Fredrik Cordt-Hansen (ukjent), Rasmus Mølgaard Diernæs (Kolstad), Sondre Christopher Skogheim (Lagt opp).

Hovedtrener: Jan Thomas Lauritzen (fra 2017). **Assistenttrener:** Sigvald Veim Andreassen (fra 2019)

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 8



HASLUM

Spillerstall: Felix Abrahamsen Lunde, Anders Røe, Viktor Glatthard, Vegard Sørle Tennfjord, Mads Falck Rekstad, Leopold Mortvedt Nicolaus, Trond Tjemslund, Nikolai Tveter Strickland, Dominic Grimstad Peter, Benjamin Hakon Hallgren, Stian Andre Brevik, Thomas Langerud Kristoffersen, Mads Presterud Ødegård, Aleksander Høiness, Stian Grimsrud, Aleksander Selmar Pedersen, Morten Michaelsen Gjestrud, Kristian Michaelsen Gjestrud, Martin Hernes Hovde, Philip Skjerve Slette

Nye spillere: Benjamin Hallgren (Follo), Nicolas Süter (Wacker Thun, SUI), Mads Ødegård (Egen junioravd.), Leopold Mortvedt Nicolaus (Egen junioravd.), Phillip Slette (Egen junioravd.), Martin Hovde (Egen junioravd.)

Spillere i avgang: Jostein Epland (Ystad, SWE), Sander Øverjordet (Mors-Thy, DEN), Thomas Kristensen (lagt opp), Knut Strømsheim (Fjellhammer).

Hovedtrener: Sten Stockfleth. **Assistenttrener:** Ole Andreas Sverre.

Våre vinnertips: NM: Haslum. REMA 1000-ligaen: Drammen. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 5



KOLSTAD

Spillerstall: Lars Eggen Rismark, Elias Schaanning Thome, Henning Bjørkås Limstrand, Sander Sæterhaug Rønning, Adrian Aalberg, Rasmus Hedegaard Carlsen, Gabriel Ostad Setterblom, Emil Andreas Raknes, Simen Westby Johansen, Eskil Dahl Reitan, Martin Kærgaard Pedersen, Håkon Vidar Følstad, Simen Ulstad Lyse, Ronalds Putans, Rasmus Mølgaard Lilholt

Nye spillere: Rasmus Mølgaard (Halden), Adrian Aalberg (Drammen), Henning Limstrand (Bravo), Eskil Dahl Reitan (Charlottenlund)

Spillere i avgang: William Aar (DEN), Tom Kåre Nikolaisen (Tyskland), Roar Forbord (Lagt opp), Thor Magnus Five (Lagt opp), Daniel Brandmo (Lagt opp)

Hovedtrener: Stian Gomo Nilsen. **Assistenttrener:** Vegard Samdahl

Våre vinnertips: NM: Kolstad REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 3



NÆRBØ

Spillerstall: Halvor-Elias Nærland, Ole Nærland, Atle Gudmestad, Stian Vigre, Andreas Horst Haugseng, Rassin Haugseng, Tord Haugseng, Theodor Svensgård, Tord Aksnes Lode, Lars Eirik Larsen, Mike Würtz Lønne, Preben Leander Nord-Varhaug, Vegard Bakken Øien, Tord Lea Knutsen, John Thue, Sindre Heldal, Lars Sigve Hamre

Nye spillere: Tord Lea Knutsen (egen junioravd.), Lars Eirik Larsen (egen junioravd.)

Spillere i avgang: Steffen Stormo Stegavik (trener, Sola)

Hovedtrener: Heine Ernst Jensen. **Assistenttrener:** Rune Haugseng

Våre vinnertips: NM: Drammen. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 9



RUNAR SANDEFJORD

Spillerstall: Tobias Glemming, Espen Tokerud Røhmer, Øyvind Frigstad, Jostein Pedersen, Anders Hallberg, Joachim Sørholm Christensen, André Christiansen, Kenneth Bach Hansen, Nicolai Horntvedt Kristensen, Markus Buchardt, Tobias Michael Rivesjö, Håkon Sætre, Daniel Jakobsen, John Axel Amadeus Rittmar Hedin, Christian Ørjevik Westby, Marcus Rasch, Erlend Årstein Hansen, Amadeus Hedin, Gustav Bergendahl, Tobias Balsby Pedersen

Nye spillere: Christian Westby (Nøtterøy), Amadeus Hedin (Fold St. Hallvard), André Christiansen (Drammen), Gustav Bergendahl (Særøkommeternas, SWE nivå 3), Håkon Sætre (Lillestrøm), Jostein Pedersen (Randesund), Tobias Balsby Pedersen (Skive, DEN nivå 2).

Spillere i avgang: Eirik Hornes Hybertsen (Fjellhammer), Sander Haakestad (Sandefjord), Karsten Enoksen (Viking TIF), Nicolai Strøm Thoresen (Falk), Henrik Evensen (Urædd), Michael Jonassen (Lagt opp), Per Kenny Ekmann (Ukjent).

Hovedtrener: Leif Gautestad (fra 2017). **Assistenttrener:** Bård Kristian Tønning (fra 2017)

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 4



SANDEFJORD

Spillerstall: Johan Mikael Hedlund Bergqvist, Sander Wennberg Linderud, Håkon Økern, Fredrik Skognes Svendsen, André Pung Tuzov, Fredrik Engelstad, Simen Søgaard, Kristoffer Norgren Olsen, Magnus Langeland, Jørgen Skalleberg, Magnus Galabuzi Segujja, Christian Morillo Lyngbø, Henrik Bjørntvedt Olsen, Martin Paulsen Aarvik, Sander Marthinsen Ree-Lindstad, Eirik Jarl Haukedal, Emil Sundfær Johnsen, Henrik Christoffer Moe Carlsen, Janis Pavlovics, Tarik Repesa, Jonas Myreng Elverhøy, Sander Haakestad, Jonas Myreng Elverhøy, Sander Ree-Lindstad

Nye spillere: Sander Haakestad (Runar), Jonas Myreng Elverhøy (Elverum), Sander Ree-Lindstad (Sandnes), Sander Wennberg Linderud (Elverum), Eirik Jarl Haukedal (Urædd), Håkon Økern (ROS), Fredrik Engelstad (comeback), Johan Hedlund Bergqvist (tilbake etter langtidsskade),

Spillere i avgang: Viktor Petersen Norberg (Drammen), Kristian Hübert Larsen (Elverum), Tarjei Hamborg (lagt opp), Tobias Skuggedal Hansen (lagt opp).

Hovedtrener: Einar Veierød. **Assistenttrener:** Anders Holand Pettersen.

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 8



VIKING

Spillerstall: Simon Åkesson Ypma, Erik Rafoss, Samson Bjørke Kallestad, Mathias Larsen, Trym Hamre Johannessen, Tord Hanssen Bleivik, Sebastian Waage Mossestad, Kjartan Johansen, Ole-Andre Lerang, Vegard Sømme Dybdahl, Lars-Henrik Hygen, Sindre Johannessen, Thomas Husebø, Kristian Søraker, Helgi Hildarson Høydal, Ulrik Berge Eriksson, Tore Andersen Nygård,

Nye spillere: Jonas Gunnarsson Djuurhus (FIF, DEN), Ulrik Berge Eriksson (Viking TIF), Rasmus Bertelsen (Sønderjyske, DEN), Tore Nygård (egen u-avd.), André Jakobsen Gjøse (egen u-avd.)

Spillere i avgang: Ferdinand Nordahl (Stavanger), Herman Gjekstad (ØIF Arendal), Jan Olav Rosten (Legger opp), Anders Barka (Legger opp), André Ellertsen (Ukjent, spilte fra januar og ut sesongen), Zivojin Ilic (Ukjent, spilte fra desember og ut sesongen)

Hovedtrener: Scott Harrington (fra 2020). **Spillende assistenttrener:** Rasmus Bertelsen (fra 2020)

Våre vinnertips: NM: Elverum. REMA 1000-ligaen: Elverum. Sluttspill: Elverum

Eget lags plassering i serien: 12



ØIF ARENDAL

Spillerstall: Kristijan Jurisic, Adrian Gjeisklid Evensen, Josip Vidovic, Mario Matic, Richard Harry Marc Lindström, Kristian Rammel, Sondre Paulsen, Jørg William Fiala Gjermundnes, André Bergsholm Kristensen, Hermann Gabriel Ranneberg Vildalen, Eirik Heia Pedersen, Laurits Mo Rannekleiv, Oliver Trondal, Olaf Richter Hoffstad, Hermann Gjekstad, Lars Haubro Jakobsen, Herman Thysted, Sander Løvlie Simonsen, Åsmud Strat

Nye spillere: Lars Jakobsen (AEK Athen), Herman Gjekstad (Viking Stavanger). Åsmud Strat (comeback).

Spillere i avgang: André Lindboe, Martin Lindell (Limoges, Frankrike), Jesper Munk Tvis (Holstebro), Luka Panza (trener, Grane 1. divisjon kvinner).

Hovedtrener: Marinko Kurtović (fra 2014) **Assistenttrener:** Kristian Berndtsson

Våre vinnertips: NM: ØIF Arendal. Eliteserien: Elverum. Sluttspill: ØIF Arendal

Eget lags plassering i serien: 3

Redaksjonen avsluttet: 18/8-2020





HVA TROR TRENERNE OM SESONGEN 2020/21?

Vi har spurt alle trenerne i REMA 1000-ligaen om hvordan de tror sesongen ender. Alle tror Vipers vinner alt på kvinnesiden, bortsett fra NM. Alle herrelagene tror Elverum vinner serien, men i sluttspillet og særlig NM er det flere som har ambisjoner om å klå fjorårvinneren.

REMA 1000-LIGAEN KVINNER:

- 1 Vipers Kristiansand (Våg Elite)
- 2 Storhamar Håndball Elite
- 3 Molde Elite
- 4 Byåsen Håndball Elite
- 5 Tertnes Håndball Elite
- 6 Sola
- 7 Fana
- 8 Fredrikstad Bkl.
- 9 Aker Topp håndball
- 10 Larvik
- 11 Flint Tønsberg
- 12 Oppsal
- 13 Rælingen

NM-FINALE KVINNER:

Vipers (12 stemmer)
Storhamar (1 stemme)

SLUTTSPILL KVINNER:

Vipers (13 stemmer)

REMA 1000-LIGAEN MENN:

- 1 Elverum
- 2 ØIF Arendal Elite
- 3 Drammen
- 4 Haslum HK
- 5 Kolstad
- 6 Runar Sandefjord
- 7 Nærbø
- 8 Bækkelaget Håndball Elite
- 9 FyllingenBergen
- 10 Halden Topp håndball
- 11 Sandefjord
- 12 Fjellhammer
- 13 Viking Håndball

NM-FINALE MENN:

Elverum (9 stemmer)
Haslum (1 stemme)
Kolstad (1 stemme)
ØIF Arendal (1 stemme)
Drammen (1 stemme)

SLUTTSPILL MENN:

Elverum (12 stemmer)
ØIF Arendal (1 stemme)

DETTE SIER TRENERNE

– KVINNER

AKER

Det blir en veldig spennende 2. sesong i REMA 1000-ligaen for Aker. Vi var veldig fornøyd med debutsesongen, men forventer at det blir en vel så tøff sesong nå. Og så tror vi at nivået på mange av lagene på nedre halvdel er høyere enn forrige sesong. For vår del har vi mistet Marielle Martinsen til Aarhus. Hun har vært sentral hos oss i flere sesonger, så det kommer vi sikkert til å merke.

Henrik Wilhelmsen

BYÅSEN

Veldig mye usikkerhet preger sesongforberedelsene. Har på mange måter et nytt, ungt lag som trenger tilvenning til et nytt nivå. Blir spennende å se hvor langt tid vi trenger. Tror det blir en jevnere serie enn på mange år fra 3. plass og ned.

Atle Oliver Johansen

FANA

De to beste kommer nok til å skille seg klart ut. Så får vi jo se om det er noen andre lag som har tatt noen steg, men tenker det er et stort midtsjikt som kan ta poeng fra hverandre. Så får vi se hvem som er mest skjerpet i de avgjørende kampene.

Erlend Lyssand

FLINT

Toppen av tabellen vil trolig bestå av de samme lagene som forrige sesong, der Vipers er soleklare favoritter med Storhamar på 2. plass. Molde og Byåsen vil nok kjempe om 3. plassen, men vi tror Molde trekker det lengste strået med en erfaren og merittet trener. Fra 8. plass og nedover tror vi det blir jevnt, og der kan alt skje. Vi håper at alle lag unngår sykdom og vesentlige skader, da disse faktorene kan påvirke mer enn tidligere.

Tonje Larsen (avtroppende trener)

FREDRIKSTAD

En vanskelig sesong å bruke spåkula på. Ingen vet helt hvordan seks måneder uten obligatoriske kamper vil påvirke de ulike lagene. Ganske sikker på Storhamar og Vipers som de to beste lagene. Tror det blir veldig jevnt midt på tabellen, hvor interne oppgjør blir direkte avgjørende for plasseringen til slutt. Det eneste som er 100 % sikkert er vel at samtlige gleder seg til sesongen starter igjen.

Eirik Haugdal

LARVIK

Dette blir en spennende sesong for oss som klubb. Opprykket på første forsøk er vi meget stolte av, da vi er et helt nytt lag som ble satt sammen i juni sist sesong. Vi har fått inn et par unge, spennende spillere, og svenske Hanna Åhlén blir en fin tilvekst til laget vårt. Målet og håpet er å overraske denne sesongen. Så får vi se hvor vi ender på tabellen til slutt. Vi gleder oss enormt til vi går i gang 2. september borte mot Tor Odvar Moens Molde-lag.

Lars Wallin Andresen

MOLDE

Vi har et spennende lag med forskjellige spillertyper. Målet er å bli et stabilt topplag. Klubben har en femteplass som best, ambisjonen i denne sesongen må være å ta en medalje.

Tor Odvar Moen

OPPSAL

Det har vært en veldig spesiell inngang til sesongen, men vi er veldig glade for å kunne komme i gang. Siden jeg har vært nærmest herrehåndballen de siste årene, har jeg ikke 100 % kontroll på alle lagene og er spent på hvor vi selv står. Vi har mange utskiftninger både på trenerbenken og i spillerstallen, så vi skal bygge opp et nytt lag. Oppsal skal kjempe i hver kamp og utvikle oss gjennom sesongen.

Stian Bjermeland

RÆLINGEN

Tror det blir et høyt nivå i årets liga og at det blir jevnt fra midten og ned. Håper og tror vi skal klare å slå fra oss og iallfall klare en av kvalifiseringsplassene.

Ane Victoria Ness Møllberg

SOLA

En spennende sesong i vente både med tanke på sportslige resultater og ikke minst utfordringene som hører med i forhold til økonomi, tilskuerkapasitet og alle retningslinjer i forhold til Covid-19. Rent sportslig håper vi å stabilisere oss de neste årene i REMA 1000-ligaen. Så vi sikter mot sluttspillplass i år, men ser for oss at det bli en veldig fight mellom åtte klubber om de tre siste sluttspillplassene.

Steffen Stegavik

STORHAMAR

Først og fremst får vi håpe at sesongen blir så normal som overhodet mulig. I skrivende stund ser det ikke så veldig lyst ut. Men vi får alle håpe på at det blir både E-cup og fulle tribuner. Vi på Hamar skal gjøre vårt ytterste til å gjøre REMA 1000-ligaen både severdig og spennende. Vi har et meget hyggelig lag som har store muligheter for utvikling utover sesongen.

Kenneth Gabrielsen

TERTNES

Vipers har forsterket seg mye, og vil være en klar nr. 1 også denne sesongen. Kampen om de andre medaljene kan bli veldig tett, og der har vi ambisjoner om å være med sammen med Molde, Byåsen og Storhamar. For vår egen del er vi fornøyd med at de aller fleste spillerne er med videre. Vi forventer at vi utvikler spillet vårt videre og at tryggheten i laget er enda sterkere. *Tore Johannessen*

VIPERS KRISTIANSAND

Vi har en større og bedre spillerstall enn noen gang tidligere. Det har vært en lang oppkjøring hvor vi har fått reparert skader og lagt et godt fysisk grunnlag. Vi er spent på hvordan den internasjonale sesongen vil forløpe og tror vel ikke at Champions League kan avvikes helt som planlagt. Vi har store ambisjoner både nasjonalt og internasjonalt.

Ole Gustav Gjekstad

DETTE SIER TRENERNE

– MENN

BÆKKELAGET

Vi i BSK ser frem til en annerledes sesong. Vi håper og tror at det gode engasjementet som har vært rundt norsk håndball, likevel kan videreføres når vi nå starter opp. Kontinuiteten i laget er stor, og vi håper på å utvikle oss videre fra i fjor hvor vi endte på en 6. plass. Laget har jobbet godt over lang tid nå.

Jørgen Laug

DRAMMEN

Personlig tror jeg sesongen blir den minst spennende på lenge, dessverre, i toppen. Etter Elverum syns jeg det er mange gode lag som kommer i sjiktet under, der tror jeg litt hell med skader kommer til å avgjøre plasseringene. Lagene som har rykket opp, må jeg innrømme at jeg ikke vet nok om ennå. Tror det blir jevnt og tøft for å overleve.

Kristian Kjelling

ELVERUM

Vi går inn i ny sesong med 11 nye spillere og ny hovedtrener. Mye er nytt for mange, og vi må sammen finne måter å utvikle «nye» Elverum til de prestasjonene vi ønsker. Vi har en fin miks av spillertyper, og tror på at vi kan prestere bedre og bedre utover sesongen. Den største styrken vår er nok bredden, og den trenger vi i en liga med stadig høyere nivå. Vi forventer at det blir tett og jevn både i toppen og i bunnen.

Børge Lund

FJELLHAMMER

Det er en stund siden Fjellhammer var i den øverste divisjonen, men nå er vi endelig der igjen. Reisen vi begynte for to år siden i 2. divisjon, har gått veldig fort. Litt over forventning. To opprykk har gått litt fort for hele klubben. Vi har per dags dato egentlig ikke organisasjon eller økonomi til det. Vi har jobbet med guttene over tid, så dette skal bli bra.

Bech Michael Rehnquist

FYLLINGENBERGEN

Det blir morsomt å få lov til å begeistre Norges befolkning med idrettsglede, engasjement og følelser. Idretten gir befolkningen et nødvendig pusterom fra en ellers alvorlig hverdag, og vi i FyllingenBergen er overklare til å ta det samfunnsansvaret vi i idretten har.

Fredrik Ruud

HALDEN

Spesiell sesong med lang koronapause og 13 lag i serie-spillet. Blir også spesielt om det vedvarer, å spille med få tilskuere på tribunen. Syns årets liga blir god. Mange flotte overganger av gode, utenlandske spillere. Jeg tror Elverum blir enda mer overbevisende i år. Bak dem mener jeg det er litt åpent og vanskelig å spå topp fem. Halden håper å komme blant de åtte beste for å sikre sluttspill, noe som i år blir en veldig tøff oppgave.

Jan Thomas Lauritzen

HASLUM

Det blir en åpen sesong der Elverum og ØIF ser veldig solide ut, bak disse to lagene er det mer åpent enn de seneste sesongene. Det er mange jevne lag, og mange lag som har hatt store utskiftninger. Vi har også hatt store utskiftninger, men har stor tro på at vi har fått inn gode erstattere, samt at flere av våre unge spillere har tatt nye steg siden forrige sesong.

Sten Stockfleth

KOLSTAD

Det blir en merkelig sesong med tanke på pandemien vi har stått i. Flere lag i serien, flere lag i E-cup, mange unge spillere i sentrale roller i mange lag, som nok vi føre til noe ustabile resultater for mange. Elverum seiler opp som skyhøy favoritt med trippel dekning på alle plasser. Bak Elverum blir det veldig spennende i fighten om medaljene.

Stian Gomo Nilsen

NÆRBØ

Det kommer til å bli annerledes enn alle andre sesonger. Vi kommer til å møte en helt annen stemning enn vi har vært vant til. Vil bli spesielt å spille i Elverum og Arendal uten flere enn 200 tilskuere. Kanskje dette er noe som kan være en fordel for de klubbene som har lite tilskuere. Vi på Nærbø håper å kunne utvikle våre talenter videre, samt ta nye steg uten Steffen Stegavik, men er klar over at dette kan bli tøft.

Heine Ernst Jensen

RUNAR SANDEFJORD

Vi går inn i en spesiell sesong hvor det kan se ut som at hjemmebanefordelen ikke blir like stor som tidligere. Vi håper på færre skader enn i fjor og at nye spillere vil vokse inn og sørge for at vi kan etablere oss som et topplag i norsk håndball, slik vi har ambisjoner om. Sportslig vil vi tilbake der vi var på 90- og begynnelsen av 2000-tallet. Vi er på rett vei, men har fortsatt et godt stykke å gå.

Leif Sigvard Gautestad

SANDEFJORD

Vi regner med at de fleste vil dømme oss rett ned igjen. Selv håper og tror vi at vi kan overraske. Det viktigste for oss er å beholde plassen og skape grunnlag for framtidig utvikling av både klubb og lag. Vi fått betydelig mer tyngde inn i laget. I tillegg har vi fått en mye større og bredere stall. Med 22 mann kan vi tåle noen skader, det kan fort bli en viktig styrke i en tett og intens sesong.

Einar Veierød

VIKING

Det er forventet at Elverum og ØIF Arendal i år igjen vil dominere, og det er vel heller ingen overraskelse at vi tre opprykkslag blir å finne i bunnen. For vår del kommer det til å bli en tøff sesong. Vi er et ungt lag der de fleste ikke har spilt på øverste nivå før. Vi vet at vi må levere vår «livs kamp» om vi skal få poeng. Vi skal gi alt og være glad for opplevelsene vi får.

Scott Harrington

ØIF ARENDAL

Jeg tror det blir utrolig rart å spille for 200 personer på tribunen og ikke få kjenne publikum i ryggen på våre hjemmekamper. Dette året blir supporterne våre ekstra viktige på hjemmekampene. I serien blir det sikkert fire lag som drar ifra i toppen og tre-fire lag som kommer til å slåss om kvalikplass. Jeg har tro på at de profilene som har kommet til norsk håndball, kommer til å markere seg kraftig.

Marinko Kurtović



SLIK GIKK DET FORRIGE SESONG 2019/2020

Vipers vant både serien og NM på kvinnesiden, Elverum det samme på herresiden. Sluttspillet ble avlyst som følge av koronaviruset. Tallene i parentes er trenertipset foran forrige sesong.

REMA 1000-LIGAEN KVINNER:

- 1 Vipers Kristiansand (Våg Elite) (1)
- 2 Storhamar Håndball Elite (2)
- 3 Byåsen (5)
- 4 Tertnes (4)
- 5 Molde (3)
- 6 Fana (10)
- 7 Aker (9)
- 8 Fredrikstad (6)
- 9 Oppsal (8)
- 10 Sola (7)
- 11 Follo (12)
- 12 Gjerpen (11)

REMA 1000-LIGAEN MENN:

- 1 Elverum (2)
- 2 ØIF Arendal Elite (3)
- 3 Drammen (1)
- 4 Kolstad (5)
- 5 Haslum HK (8)
- 6 Bækkelaget Håndball Elite (6)
- 7 Nærbø (9)
- 8 FyllingenBergen (7)
- 9 Halden Topp håndball (10)
- 10 Runar Sandefjord (4)
- 11 Follo HK (11)
- 12 Fold-St. Hallvard HK (12)

Kvalifisering, sluttspill, NM og E-cup

2020/21

**REMA
1000
LIGAEN**

KVALIFISERING

Med 13 lag blir det endrede regler for kvalifisering denne sesongen. Tre lag skal spille kvalifisering. Lagene som blir nummer 12 og 13 etter endt serie i REMA 1000-ligaen, rykker ned i 1. divisjon. Kvalifiseringen spilles best av tre kamper:

Lag nr. 11 fra REMA 1000-ligaen møter lag nr. 2 i 1. divisjon.

Lag nr. 10 fra REMA 1000-ligaen møter lag nr. 3 i 1. divisjon.

Lag nr. 9 fra REMA 1000-ligaen møter lag nr. 4 i 1. divisjon.

Laget fra REMA 1000-ligaen har hjemmekamp i kamp 1 og eventuelt i kamp 3. Det skal kåres en vinner i samtlige kamper. Dersom det etter opprinnelig spilletid står uavgjort spilles det ekstraomganger og eventuelt 7m-kast etter bestemmelsene i §10 i kamp- og konkurransereglementet. Det laget som har vunnet to kamper, rykker opp/ beholder plassen.

SLUTTSPILL I REMA 1000-LIGAEN

Siste serierunde for menn spilles 15. mars 2021, og siste serierunde for kvinner spilles 11. mars 2021.

Sluttspill kvinner

De åtte beste lagene i REMA 1000-ligaen spiller sluttspill. Det spilles best av tre kamper i alle runder.

Best plasserte lag fra REMA 1000-ligaen har hjemmekamp i kamp 1 og eventuelt kamp 3. Det skal kåres en vinner i samtlige kamper.

Vinner av sluttspillet får den høyest rangerte E-cup-plassen. Den nest høyest rangerte E-cup-plassen tildeles vinner av REMA 1000-ligaen.

Datoene for sluttspill kan justeres ut fra E-cup-deltakelse, TV-kamper, antall kamper i hver runde i sluttspillet, eller andre forhold.

Sluttspill menn

De åtte beste lagene i REMA 1000-ligaen spiller sluttspill.

I kvartfinalene spilles det best av tre kamper. Best plasserte lag fra REMA 1000-ligaen har hjemmekamp i kamp 1 og eventuelt kamp 3. Det skal kåres en vinner i samtlige kamper.

I semifinalene og finalene spilles det best av fem kamper. Det best plasserte laget fra REMA 1000-ligaen har hjemmekamper i kamp 1, kamp 3 og eventuelt kamp 5. Det skal kåres en vinner i samtlige kamper. Vinner av sluttspill får den høyest rangerte E-cup-plassen.

Datoene for sluttspill kan justeres ut fra E-cup-deltakelse, TV-kamper, antall kamper i hver runde i sluttspillet, eller andre forhold.

NM 2020

Årets NM vil bli spilt kun med lag fra REMA 1000-ligaen og 1. divisjon på grunn av koronapandemien.

NM 2020 NM-finalene skal etter planen spilles i Oslo Spektrum tirsdag 29. desember. Men merk at dato og arena for semifinaler og finaler kan bli vurdert senere i høst dersom myndighetene opprettholder tilskuerbegrensninger på arrangementer.

Slik spilles rundene som kommer:

Kvinner

3. runde – ferdigspilt innen 23. september.
4. runde – ferdigspilt innen 14. oktober
Kvartfinaler 28. oktober
Semifinaler 11. november

Menn

3. runde – ferdigspilt innen 9. september.
4. runde – ferdigspilt innen 27. september.
Kvartfinaler 7. oktober
Semifinaler 12. november

**Nedenfor er planene for de ulike europeiske turneringene.
Merk at endringer kan komme som følge av koronapandemien.**



CHAMPIONS LEAGUE

Kvinner:

Vipers spiller i gruppe A, der motstandere i gruppespillet er Metz (FRA), Rostov-Don (RUS), Esbjerg (DEN), Ferencváros (HUN), București (ROU), Bietigheim (GER) og Krim (SLO). De første kampene i gruppespillet er terminfestet til 12. og 13. september.

Menn:

Elverum spiller i gruppe A, der motstandere i gruppespillet er Vardar 1961 (MKD), Paris Saint-Germain (FRA), Kielce (POL), Porto Sofarma (POR), MOL-Pick Szeged (HUN), Meshkov Brest (BLR) og Flensburg-Handewitt (GER).



EHF EUROPEAN LEAGUE

Kvinner:

Storhamar, Byåsen, Tertnes og Molde er norske deltakere.

2. kvalrunde til EHF European League kvinner:
Dunarea Braila (ROU)–Tertnes,
Molde–Hypo Niederösterreich (AUT).
Kampene skal etter planen spilles 10.–11. og 17.–18. oktober.
Storhamar og Byåsen kommer inn i 3. kvalifiserende runde.

Menn:

ØIF Arendal og Haslum er norske deltakere.

1. kvalrunde til EHF European League menn:
Kristianstad (SWE)–ØIF Arendal,
Azoty-Pulawy (POL)–Haslum.
Kampene skal etter planen spilles 29.–30. august og 5.–6. september.



EHF EUROPEAN CUP

Drammen og Kolstad er norske deltakere. Kolstad starter i runde 2 og trekningen skal foretas 1. september. Kampene spilles best av to, den første 17/18 oktober med returkamper 24/25 oktober. Drammen kommer inn i den tredje kvalifiseringsrunden.

LIGASPONSOR



REMA 1000 er stolt ligasponsor for kvinner og menn i norsk topphåndball.

Håndball engasjerer og er til glede for både våre kunder og kjøpmenn.

Endelig er vi nå i gang etter en lang pause med korona, der vi alle må huske å ta vare på hverandre og følge myndighetene sine råd når vi starter opp.

Lykke til alle sammen.

Hilsen
Vidar Riseth
Sponsorsjef i REMA 1000

SAMARBEIDSPARTNERE



Norsk Tipping



DIREKTESPORT