



**Norges
Håndballforbund**
Region Innlandet

LANDSDELSSAMLING I TRONDHEIM

Avreise: Fredag 18. november

Dato: 18. - 20. November 2022.

Hjemreise: Søndag 20. november - Fra Trondheim i 14:00 tiden

Landsdelsamling er en helgesamling der vi samler gutter fra Region Innlandet og reiser til Trondheim, for å trene og spille kamper sammen med Region Nord. Fra region Innlandet vil vi reise med 21 jenter og 21 gutter.

Ansvarlig for øktene er trener for LM04 og trenere for Regionalt Landslagsmiljø i NHF Region Nord og Innlandet.

Bussen stopper på følgende steder til Trondheim:

Hamar (Cirkel K Furnes) – Kl 07.30

Biri (Bussstopp ved Mjøsbrua Biri) – Kl 07.56

Lillehammer (Cirkel K) – 08.28

Forventet ankomst Trondheim – kl.14:04

* Fint om utøvere er til stede ved oppmøtested minst 10 min før oppgitt tidspunkt.

Bussen stopper på følgende steder fra Trondheim med forventet ankomst:

Avreise tid fra CSK-Hallen, Trondheim: Ca. kl.14:00

Lillehammer (Cirkel K) – kl.19.31

Biri (Bussstopp ved Mjøsbrua Biri) – Kl.20.02

Hamar (Cirkel K Furnes) – Kl.20.34

Trenerteamet Innlandet

Børge Brown

Espen Fossli Olausen

Tone Wølner

Ansvarlig fra Innlandet: Børge Brown, Telefon 971 43 552

Overnatting: Charlottenlund ungdomsskole som ligger rett ved CSK sin hall

Adresse til CSK-hallen: Tunvegen 18B, 7058 Trondheim

Hva trenger spillere å ha med på tur?

- Treningstøy til samlingen (ball, sko, m.m.)
- Liggeunderlag og sovepose (overnatting på skole).
- Klær til fritid
- Håndkle/ toalettmappe



Program for samlingen – Økter og innhold

	Økt, tid og gruppe	Tema	Hovedansvarlig	Ressurser
FREDAG	Økt 1 (16:30-18:00) Gruppe 1	Kontra	Lovis Tønnies og Ivan Kovacic	MV: Tone Welner Espen Fossli Olaussen & Børge Brown
	Økt 2 (18:00-19:30) Gruppe 2	Kontra	Lovis Tønnies og Ivan Kovacic	MV: Tone Welner Espen Fossli Olaussen & Børge Brown
	Møte (20:00-20:30) Felles	Hva innebærer seniorspill?	Stian Gomo Nilsen & Christian Berge	felles med guttene
LØRDAG	Økt 1 (10:30-12:15) Gruppe 1	Forsvar	Bente Lunke Norum	MV: Vedrana Terzic Espen Fossli Olaussen & Ivan Kovacic
	Økt 2 (12:15-14:00) Gruppe 2	Forsvar	Bente Lunke Norum	MV: Vedrana Terzic Børge Brown & Lovis Tønnies
	Økt 3 (15:30-17:00) Gruppe 1	Vurderingsspill	Espen Fossli Olaussen & Børge Brown	MV: Tone Bente Lunke Norum & Ivan Kovacic
	Økt 4 (17:00-18:30) Gruppe 2	Vurderingsspill	Espen Fossli Olaussen & Børge Brown	MV: Tone Bente Lunke Norum & Lovis Tønnies
SØNDAG	Økt 1 (09:00-11:30) Felles	Spilløkt	Alle bidrar	Dommere ordnes av oss

Gruppe 1 og 2 sin dagsplan:

HVA	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Landsdel jenter, gruppe 1			
FROKOST		0900-0930	0730-0800
TRENING 1		1030-1215 (B)	0900-1130 (A)
LUNSJ		1230-1300	
TRENING 2	1630-1800 (A)	1530-1700 (B)	
MØTE	2000-2030		
MIDDAG	1830-1900	1730-1800	
Landsdel jenter, gruppe 2			
FROKOST		0930-1000	0730-0800
TRENING 1		1215-1400 (B)	0900-1130 (A)
LUNSJ		1400-1430	
TRENING 2	1800-1930 (A)	1700-1830 (B)	
MØTE	2000-2030		
MIDDAG	1930-2000	1830-1900	

**BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY**



**Norges
Håndballforbund**
Region Innlandet

Spillere som er tatt ut:

antall	Navn	Posisjon	Klubb
1	Mathilde Lindberg	MV	Elverum
2	Ingeborg Molstad	MV	Toten HK
3	Eline Flatøy Jenssen	MV	Veldre
4	Solveig Lund Stubbene	LS	Gjøvik HK
5	Astrid Ildahl	LS	LFH09
6	Julie Soleim	LS	Storhamar
7	Julie Eriksson	LS	Storhamar
8	Marie Kjeldsrud Johansen	KS	Storhamar
9	Inez Hjemaas Fagermo	KS	LFH09
10	Nora Helene Eng Skallerud	KS/BS	Gjøvik HK
11	Celine Sønsteby Nergaard	HK	Elverum
12	Nora Isabell H. Nordstrand	HK	Storhamar
13	Maylene Sølilene Torhov*	HK	Kongsvinger
14	Liv Helena Smaaberg	HB	Storhamar
15	Josefine Faraas Eng	HB	Toten HK
16	Christiane Almestrand	BS	Storhamar
17	Cathinka Revlem	BS	LFH09
18	Tomine Helander	BS	Elverum
19	Josefine Moen	BS	Elverum
20	Frida Landås Gabrielsen	BS	Storhamar
21	Pia Wassum Madach	BS	Storhamar
22	Ida Lysfoss Silkoset**	KS	Elverum

Reserver kan bli innkalt på kort varsel. Vi har mange på reservelisten og ønsker å se evt. forfall opp mot spillerposisjon.

***Forfall**

**** Ny spiller inn**

Forfall meldes til Børge Brown på telefon 971 43 552.

**BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY**