



# TIL SPILLERE SOM ER INNKALT TIL REGIONAL STORSAMLING (RSS) 2026 PÅ ORKANGER

## Gratulerer med uttak til RSS 2026 på Orkanger 22. - 25. juni

Dette informasjonsskrivet vil inneholde en del praktisk informasjon om trening fram mot samling, kommunikasjonskanaler, egenandel, reiserefusjon og reiseinformasjon. Om en ukes tid vil nytt informasjonsskriv komme med mer informasjon om selve samlingen, overnatting, hjelp til pakkingen, antall økter, antall måltider og forventninger man kan ha til samlingen. I tillegg vil vi i løpet av kort tid innhente informasjon inn mot samling, eventuelle andre hensyn og reiseinformasjon gjennom spørreskjema som vil bli utsendt.

Mer informasjon og endelig uttak finner du på handball.no her:

<https://www.handball.no/regioner/region-nord/utvikling/spillerutvikling/regional-talentsamling/rss-2026/>

### Kommunikasjon før og under samlingen:

Informasjon vil publiseres fortløpende på [denne](#) nettsiden. I tillegg vil SMS gjennom vår SMS-tjeneste benyttes for å gi viktige beskjeder som haster. Dere er derfor selv ansvarlig for å følge med på våre nettsider hvor informasjonen publiseres, i tillegg til på telefon. Er det din foresatt sitt telefonnummer som ligger inne hos oss når du får sms må du gi oss beskjed, for det må vi endre så du får oppdateringer under dagene på samlingen.

### Reiseinformasjon:

- Alle spillere skal ligge på skolen fra mandag 22/6. Det vil bli et fellesmøte og kveldsmat på skolen denne kvelden.
- Samlingen avsluttes senest 14:30 torsdag 25/6.
- Du må kunne delta på **hele** samlingen, hvis ikke må du melde forfall.

### Egenandel:

For at regionen skal ha mulighet til å realisere en 3- dagers samling for 175 spillere fra hele Region Nord må vi innkreve egenandel for alle spillerne på kr 3.500,-. Dette vil skje gjennom nett-tjenesten letsreg.no der hver enkelt betaler egenandel før ankomst. Link til betaling kommer få dager før samlingen starter. Spillerne selv søker refusjon i sin klubb hvis dette er mulig (ulikt fra klubb til klubb), mange klubber tilbyr ikke refusjonsløsninger. Info om hva egenandel dekker kommer i neste infoskriv.

Spillere fra Finnmark, Troms, Nordland, Helgeland, Namdal og Møre og Romsdal får reisetilskudd etter avtale. Dette er nærmere beskrevet under.

### Tilreisende med tog, buss eller bil:

Gjelder spillere fra disse klubbene: Aksla, Bergsøy, Blindheim, Bossmo & Yttern, Brønnøysund, Elnesvågen, Hødd, IL Valder, Isfjorden, Kristiansund, Langevåg, Molde, Mosjøen, Rollon, Rørvik, Sandnessjøen, SIF/Hessa, SK Træff, Spjelkavik, Sykkylven, Stranda, Sula, Sømna, Vestnes Varfjell, Volda og Ørsta.

Dere må sjekke billigste reisealternativ og forberede dere på hvordan dere kommer dere til Orkanger og samling. Det går busser til "Orkanger skystasjon" blant annet som er like i nærheten. Det går også tog til Trondheim S som korresponderer med buss videre til Orkanger



skysstasjon. Reiserefusjon dekker billigste reisealternativ (mer om det i neste infoskriv).

## Flyreisende - VIKTIG OPPGAVE NÅ:

Gjelder spillere fra disse klubbene: Alta, Bardu, Bodø, Bossekop, Bravo, Harstad, HK Landsås, IL Blest, Innstranda, Kirkenes, Kvaløya, Leknes, NOR HK, Skjervøy, Sortland, Stein, Stokmarknes, Svolvær, Sørreisa, Tromsø, Tverrelvdalen, Vadsø og Valnesfjord.

Dere må se på flybilletter og hvilke alternativer som finnes. Sjekk flere flyselskap, og sjekk en vei i gangen da selskapene kan ha stor forskjell i pris, og det ofte kan være billigere med et selskap en vei og et annet andre veien. Hør også om klubben din har avtale med sportspriser på billetter som kan gjøre det billigere for deg. Hos "SAS sport" kan du prøve å bruke koden *HAND091*. Du skal **IKKE** bestille fly umiddelbart, men du skal sjekke billigste alternativ, og sende dette på SMS til Victoria Koen (90626705). Finner du ungdomsbilletter som passer med oppstart og avslutning på samlingen, kan du bestille først, og informere Victoria etterpå om at det er bestilt. Sjekk både Widerøe, SAS og Norwegian.

Husk å skriv ditt navn og klubb, og hvilke flytider og pris du har funnet. **Dette sendes Victoria Koen senest mandag 25. mai.** Gjerne før! Hvis du ikke rekker det må du også gi beskjed. Du får svar så raskt som mulig.

Har du utfordringer med å legge ut for billettene, ser vi på en løsning for dette. Kvittering for billettene skal sendes inn i eget skjema som dere får tilsendt i etterkant. Du betaler 3500,- i egenandel som alle andre, vi dekker flybillett (med avtale i forkant av hvilken billett du velger ift. pris).

## Resterende spillere:

Møter opp til oppgitt tid mandag 22. juni på eget ansvar. Eksakt tid kommer sammen med tidsplanen for samlingen litt senere, men oppmøte er etter 17:00 mandag 22. juni. Planlegg reisen din selv.

## Trening i forkant av samlingen

I perioden fram til samlingsstart må spillerne:

- Trene utholdenhet og styrke
- Sørge for å kaste mye ball **med klister**, og benytte 2'er ball
- Skyte en del skudd
- Trene håndball for å holde kroppen i gang lik situasjonene som er på håndballbanen

Tenk på at skulder, arm og fingre skal være forberedt på den relativt store belastningen som påføres under samlingsdagene.

Se treningstips i egen blå boks på nettsiden.

## Eventuelle forfall:

Hvis noen av spillerne som er tatt ut plages med skader eller "halvskader", eller er syk/småsyk i forkant av samlinga, **SKAL** det meldes forfall. All erfaring viser at slike skader/plager forverres under den relativt tøffe påvirkningen som tre dager med intens trening og kampaktivitet er.

Eventuelle forfall meldes Victoria Koen (906 26 705) med begrunnelse. Husk å skrive fullt navn og klubb.



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Nord

Vi ønsker at dere gir beskjed så tidlig som mulig, og ikke venter i det lengste med et håp om at det skal gå bra. Er dere usikre kan dere også diskutere det med oss. Vi har flere spillere på reserveliste som gjerne ønsker plassen om du ikke kan delta, og da er det fint om de kan få tilbud om plass så tidlig som mulig for deres planlegging også.