

# Nyhetsbrev

Nr. 11 / 21.02.2020



## Bylagstroppene til Region Øst er klare

Våre trenere har plukket ut 14 spillere til hvert lag til årets Intersport Bylags-turnering. Både for jentene og guttene har det vært en krevende prosess, da svært mange spillere har prestert godt på samlinger. Vi skal i år stille med tre guttelag og tre jentelag. Turneringen avvikles helgen 28. feb.-1. mars 2020 i Stavanger Idrettshall.

## Informasjon om belastningsstyring

Norsk håndball er blitt utfordret på at belastningen til spillerne er for høy og at det spilles for mange kamper - både i sesong regionalt, men også i de nasjonale kamptilbudene for yngre som Bringserien, Lerøyserien og NM Junior.

Derfor ble det høsten 2019 opprettet en gruppe som skulle se på hva NHF kunne gjøre for å redusere belastningen til spillerne og hva som var utfordringene. Les mer om begrensninger på antall kamper, Bringserien, Lerøyserien, NM Junior, oppvarming før kamp og holdningsarbeid i denne saken.

## Nominasjoner til Hederspriser 2020

Under Regionstinget 2020 skal det deles ut fire hederspriser og vi ønsker nominasjoner. Man kan nominere seg selv, andre, sin egen klubb eller andre klubber. Følgende priser skal deles ut:

- Årets unge ildsjel (16-25 år)
- Årets dommerarbeid i klubb
- Årets klubb
- Årets inkluderingspris

## Håndball på videregående

Ønsker du å kombinere videregående skole med håndball? 1. mars er det ordinær frist for å søke om skoleplass i videregående skole. Vi har laget en oversikt over skolene i Region Øst som tilbyr toppidrett håndball.

## Sesongavslutning for Loppetassen

Vi har gleden av å melde at det aldri har vært så mange lag med i Loppetassens over 20-årige historie; hele 505 lag er påmeldt den siste runden!

Stjerneunden spilles helgen 14. og 15. mars, og kampene er tilgjengelige på nettsiden og i appen Min Håndball.

Merk også at datoene og påmeldingsfristene for neste sesongs Loppetassen er klare. Merk disse i kalenderen allerede nå!

# Nyhetsbrev

Nr. 11 / 21.02.2020



## Ny hovedtrener for Rælingen

Fra og med neste sesong vil Ane Mällberg være hovedtrener for A-laget til Rælingen HK, som for øyeblikket ligger på kvalifiseringsplass til REMA 1000-ligaen. Ansettelsen gjør Mällberg til tidenes yngste kvinnelige hovedtrener i norsk topphåndball.

## Påmeldingen til Beachserien er åpen

Beachhåndballen i Region Øst er i stadig utvikling og antall lag og beachbaner har økt for hvert år siden oppstarten i 2015. Det inviteres til nytt seriespill våren 2020 og vi håper som alltid på størst mulig deltakelse! Vi inviterer til Select Profcare Beachserien i uke 19-23. Påmeldingsfristen er 15. april.

## Semifinalene i Regionscupen er trukket

Kampene er publisert i kampoversikten på [handball.no](http://handball.no). Tidsfrist for avvikling av kampene er 29. mars 2020. NB! Noen kvartfinaler er enda ikke avgjort, derfor er noen lag i semifinalene uten motstander foreløpig. Dette vil bli oppdatert i løpet av neste uke.

## Startpakka runder 1000 brukere

Startpakka ble lansert 9. september 2019. Siden den gang har over 1000 håndballinteresserte meldt seg inn i kurset. Kurset er først og fremst rettet mot deg som er trener, eller har en rolle i barnehåndballen i aldersgruppen 6-12 år. Norges Håndballforbund har et framtidig mål om at alle som skal fungere som barnehåndballtrener må gjennomføre "Startpakka – bedre barnehåndball". Kurset er gratis.

## Lag som har vegret seg mot opprykk

Fristen for å melde inn vegring mot opprykk gikk ut 15. februar. Totalt har 13 lag i regionen benyttet sjansen til å vegre seg mot opprykk. Følgende lag har benyttet seg av denne retten:

### Menn

Vegring til 1. divisjon: Vålerenga  
Vegring til 2. divisjon: Bjørndal, Gøy HK, Rælingen og Siggerud  
Vegring til 3. divisjon: Gøy HK og Rabalder  
Vegring til 4. divisjon: Gøy HK

### Kvinner

Vegring til 2. divisjon: Gøy HK  
Vegring til 3. divisjon: Korsvoll, Nannestad og Raumnes & Årnes  
Vegring til 4. divisjon: Larkollen og Søndre Høland