

## UTTAK BRUTTOTROPP LILLESTRØM JENTER –BYLAGS NM 2019

Du er en av de som er plukket ut til Lillestrøm laget sin bruttotropp for Bylags NM 2019.  
Bylags NM holdes i Stavanger, helgen 15-17.mars - 2019.

Region øst skal denne sesongen stille med 3 guttelag og 3 jentelag.  
Hvert lag skal bestå av 12 spillere og 2 trenere.

Dato	Lag	Tema	Tid	Sted
Fredag den 08.03	J-Lillestrøm	Lagstrening	Kl: 17:00-18:30	Frogner 1

Uttaket vil bli spisset etter hver trening som går og skal til slutt stå igjen med 36 spillere på jentesiden og 36 spillere på guttesiden. Lagene skal være like jevne, det betyr at ingen av lagene skal være klubbilag.

### Den endelige troppen på 12 spillere blir satt ca. to uker før avreise

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn	Bylag
Tiril M. H.	Lancelot	Målvakt	Bækkelaget SK	Lillestrøm
Helene	Fongaard	Målvakt	Haslum IL	Lillestrøm
Elisa	Mulaj	Kantspiller, Høyre	Kjelsås IL	Lillestrøm
Elisabeth	Langeland	Kantspiller, Høyre	Nannestad	Lillestrøm
Mia Kristiane	Hokstad	Bakspiller	Nit Hak	Lillestrøm
Adea	Shala	Linjespiller	Oppsal	Lillestrøm
Sandra	Thorsen	Bakspiller, Midt	Oppsal	Lillestrøm
Thea Emilie	Marthinsen	Linjespiller	Oppsal	Lillestrøm
Helene	Kvilesjø	Bakspiller	Sarpsborg	Lillestrøm
Tomine	Tvete-Berger	Målvakt	Sarpsborg	Lillestrøm
Victoria	Pedersen	Kantspiller, Venstre	Sarpsborg	Lillestrøm
Beatrice	Hedenstad	Linjespiller	Ull/Kisa	Lillestrøm
Mia	Hole Slagsvold	Bakspiller	Ull/kisa	Lillestrøm
Martine	Mork	Bakspiller	Ullern	Lillestrøm
Nora	Zorgati	Kantspiller, Venstre	Ullern	Lillestrøm
Veslemøy	Mehus	Bakspiller	Nit Hak	Lillestrøm
Emma-Helene	Høyning	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg	Lillestrøm

### **Reserver som kan bli hasteinnkalt**

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn	Bylag
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK	Lillestrøm
Karen	Mykja	Kantspiller, Høyre	Ullern	Lillestrøm

**Reserver skal ikke møte før de blir kontaktet av trenere på kommende samlinger**

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Alle klubbtrenere oppfordres til å møte på samlingene!

**NB! Det skal tas offisielt lagbilde på samling 3**

**Innkallingene går til klubb og til klubbtrener som har ansvar for at spiller får beskjed.**

De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 15.mars med retur til Lillestrøm søndag 17.mars. Endelige uttatte spillere må be seg fri fredag den 15.mars. Oppmøte Gardermoen Kl: 10:00.

Spillere må selv ordne transport tur/retur Gardermoen

Overnatting for spillere vil bli på St Svithun videregående skole (Ytre Eiganesvei 30, 4022 Stavanger). Det er ikke lagt opp til noen transport mellom Skole og hall. Det er kun 3 minutters gange.

Alle spillere må ha med overnattingsutstyr, liggeunderlag osv.!!

**Uttatte spillere må holde av følgende dater for samlinger:**

Dato	Lag	Tema	Tid	Sted
Fredag den 15.02	J-Lillestrøm	Lagstrening	Kl: 18:30-20:00	Frogner 1
Mandag den 18.02	J-Lillestrøm	Lagstrening	Kl: 09:00-10:30	Nordstrand Arena 2
Mandag den 18.02	J-Lillestrøm	Kamptrening	Kl: 13:00-15:00	Nordstrand Arena 1-2
Fredag den 08.03	J-Lillestrøm	Lagstrening	Kl: 17:00-18:30	Frogner 1
Onsdag den 13.03	J-Lillestrøm	Lagstrening	Kommer	Kommer

**Forfall til samling**

*Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til:* Jan Fredrik Eikå [jan.fredrik.eikaa@gmail.com](mailto:jan.fredrik.eikaa@gmail.com) Mob: 90039434  
eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Strømmen 04.03.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Jan Fredrik Eikå

(trener)

Trude Waagan

(trener)