

## INNKALLING LILLESTRØM JENTER –BYLAGS NM 2019

Du er en av de som er plukket ut til Lillestrøm laget under 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          |
|------------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|
| Onsdag den 13.03 | J-Lillestrøm | Lagstrening | Kl: 19:30-21:00 | Holmliahallen |

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 klubbtag.

### Den endelige troppen på 12 spillere er nå satt

| Fornavn         | Etternavn  | Posisjon             | Klubbnavn       | Bylag      |
|-----------------|------------|----------------------|-----------------|------------|
| Sandra          | Thorsen    | Bakspiller, Midt     | Oppsal Håndball | Lillestrøm |
| Martine Skudvig | Mork       | Bakspiller, Midt     | Ullern          | Lillestrøm |
| Veslemøy        | Mehus      | Bakspiller, Venstre  | Nit/hak         | Lillestrøm |
| Mia Hole        | Slangsvold | Flerposisjonsspiller | Ull/Kisa        | Lillestrøm |
| Mia Kristiane   | Hokstad    | Flerposisjonsspiller | Nit/Hak         | Lillestrøm |
| Elisabeth       | Langeland  | Kantspiller, Høyre   | Nannestad       | Lillestrøm |
| Elisa Melisa    | Mulaj      | Kantspiller, Høyre   | Kjelsås         | Lillestrøm |
| Nora            | Zorgati    | Kantspiller, Venstre | Ullern          | Lillestrøm |
| Beatrice        | Hedenstad  | Linjespiller         | Ull/kisa        | Lillestrøm |
| Adea            | Shala      | Linjespiller         | Oppsal          | Lillestrøm |
| Helene          | Fongaard   | Målvakt              | Haslum          | Lillestrøm |
| Tiril           | Lancelot   | Målvakt              | Bækkelaget      | Lillestrøm |

### Reserver som møter på neste samling

| Fornavn      | Etternavn    | Posisjon             | Klubbnavn       | Bylag      |
|--------------|--------------|----------------------|-----------------|------------|
| Karen        | Myskja       | Kantspiller, Høyre   | Ullern IF       | Lillestrøm |
| Victoria     | Pedersen     | Kantspiller, Venstre | Sarpsborg IL    | Lillestrøm |
| Helene       | Kvilesjø     | Bakspiller, Venstre  | Sarpsborg       | Lillestrøm |
| Thea Emilie  | Marthinsen   | Linjespiller         | Oppsal Håndball | Lillestrøm |
| Julie Tomine | Tvete-Berger | Målvakt              | Sarpsborg IL    | Lillestrøm |

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Alle klubbtrenerne oppfordres til å møte på samlingene!

**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 imellom 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 | Kl: 19:30-21:00 | Holmliahallen        |

**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

Strømmen 10.03.2019

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)