

**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 08.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 08

Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 10:00-14:30	21.01.2026	Nordstrand Arena		Espen/Henrique

Målvakts trener Reg: Mads Aulin Gulbrandsen Fysisk trener Reg: Marius Auensen

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Brian Høgden	Mæle	Bakspiller	Follo HK
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK
Henrik	Rein-Ulsletten	Bakspiller	Haslum HK
Håkon	Brogård	Bakspiller	Hk Herulf
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	Ull/Kisa IL
Kasper	Sandvik-Moe	Bakspiller	Bækkelagets SK
Ola Bjørnstad	Andersen	Bakspiller	Follo HK
Rasmus Nordløkken	Eliassen	Bakspiller	Haslum HK
Sebastian Dybvik	Sitter	Bakspiller	Bækkelagets SK
Ulrik Torp	Økstad	Bakspiller	Nordstrand IF
Elliot Edward	Øgaard	Bakspiller, høyre	Haslum HK
Liam Sanjit	Singh	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Follo HK
Karsten	Lindberg	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL
Isak Andri	Ragnarsson	Kantspiller, venstre	Follo HK **
Noah Octavian	Isaksen	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK **
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelagets SK **
Kristian Myklebust	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL **
Emil Berset	Riple	Linjespiller	Haslum HK
Kristian	Dolva	Linjespiller	Haslum HK
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Follo HK
Håvard	Oord	Målvakt ***	Kolbotn ILA
Noa Bjanes	Iversen	Målvakt	Haslum HK
Jonas Thomassønn	Malmö	Målvakt	Follo HK **

Forfall/skadet / Ny inn ** / 2009 ***

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Victor Norstad	Roer	Linjespiller	HK Rygge
Sander	Foldemo	Bakspiller, høyre	Follo HK
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Drammen HK
Christian Bjørnøy	Pedersen	Kantspiller, høyre	Drammen HK
Jonas	Tangen	Målvakt ***	Drammen HK
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Drammen HK
Sebastian Lorentzen	Krane	Kantspiller, venstre	Drammen HK
Tarjei Kvittingen	Algerøy	Kantspiller, venstre	Drammen HK



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1 10:00–12:00 Håndball (halltrening) + oppvarming

Pause 12:00–13:30 Pause

Økt 2 13:30–14:30 Styrke

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det blir satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling Ca. 2 uker før samling.

Bespising

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt selv. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

Husk å ta med; Ball, drikkeflaske, en hvit og en mørk t skjorte/drakt og mat

Adresse til Nordstrand Arena: Oberst Rodes vei 79, 1165 Oslo

Parkering: Parkeringshus under Nordstrand Arena

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost

tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «forfall RLM samling G08»

Med kopi til: Espen Wangen espenwangen@msn.com eller på Mob: 41699496

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Region (Merk i emnefeltet: Spiller RLM 08) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 15.01.2025

Oppdatert 19.01.2026

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Espen Wangen

Henrique Lobo

(trener)

(trener)