Norges Håndballforbund
Region Øst

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: 09:00-14:30	26.11.2026	Nordstrand Arena	Kristoffer/Rasmus	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
Kalle Lunder	Almstrøm	Bakspiller	Bækkelagets SK
Ola Bjørnstad	Andersen	Bakspiller	Follo HK
Henrik	Beck	Bakspiller	Lillestrøm HK
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	Fjellhammer IL
Rasmus Nordløkken	Eliassen	Bakspiller	Haslum HK
Fredrik	Heim-Vidalon	Bakspiller	Bækkelagets SK
Amund	Flo	Bakspiller, høyre	Drammen HK
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Drammen HK
Elliot Edward	Øgaard	Bakspiller, høyre	Haslum HK
Lucas Vincent Aurdal	Jørgensen	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Nicolay	Kloster-Jensen	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL**
Tarjei Kvittingen	Algerøy	Kantspiller, venstre	Drammen HK
Isak Andri	Ragnarsson	Kantspiller, venstre	Follo HK **
Kristian Myklebust	Thorsø	Linjespiller	Fjellhammer IL
Noah	Greiff-Andersen	Linjespiller	Bækkelagets SK **
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Follo HK
Noa Bjanes	Iversen	Målvakt	Haslum HK
Håvard	Oord	Målvakt	Follo HK
Jonas	Tangen	Målvakt	Drammen HK

Forfall/skadet Ny inn **

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Marius Halsvik	Qvale	Kantspiller	Haslum HK
Sebastian Lorentzen	Krane	Kantspiller, venstre	Drammen HK
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Follo HK
Victor Norstad	Roer	Linjespiller	GFHK
Emil Berset	Riple	Linjespiller	Haslum HK
Håkon	Brogård	Bakspiller	Halden TH

posten Gjensidige REMA 1000

Norges Håndballforbund
Region Øst

Kjøreplan for dagen (med forbehold)
Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver (kan bli endring her).
Pause 11-12:30 Pause
Økt 2: 12:30-14:30 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

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 16.11.2026
Oppdatert 26.11.2026

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen	Espen Wangen	(trener)
tom.fokstuen@handball.no	Henrique Lobo	(trener)
Spill og trening		
459 06 571		

posten Gjensidige REMA 1000