



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 09.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 09

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	17.09.2026	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
Jo	Hagen	Bakspiller	Haslum HK
Oliver Eugen Stigen	Karlsen	Bakspiller	Bækkelagets SK
Noah Lundberg	Kjelling	Bakspiller	Drammen HK
Johann	Myklebust-Lande	Bakspiller	Follo HK
Liam Andres Henning	Norlin	Bakspiller	Bækkelagets SK
Samuel Delgado	Nyström	Bakspiller	Follo HK
Sebastian	Lo	Bakspiller, høyre	Follo HK
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Follo HK
Mikkel Simensen	Østreng	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Herman Bentzen	Hinkel	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Julian André Bekk	Sjøli	Kantspiller, høyre	HK Eidsberg
Stefan Orri	Helgason	Kantspiller, venstre	Askim IF
Christian	Sachweh	Kantspiller, venstre	Bækkelagets SK
Aksel Sebastian Ulriksen	Sola	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF
Felix August Lund	Johansson	Linjespiller	Haslum HK
Alex	Kocev	Linjespiller	Follo HK
Jonas Andersen	Nordli	Linjespiller	HK Eidsberg
Tristan Berg	Oddsson	Linjespiller	GFHK
Tevje	Borup-Müller	Målvakt	Fjellhammer IL
Gustav Gran	Røynås	Målvakt	Nordstrand IF
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelagets SK
Aleksander Trøstheim	Amundsen	Målvakt	Follo HK**

Forfall/skadet / Ny inn **

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Tobias Solheim	Pieper	Kantspiller, høyre	Follo HK
Håvard	Oord	Målvakt	Follo HK
Finn Zetlitz	Pay	Bakspiller	Haslum HK

Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver,

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 G09»

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 09) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 04.09.2026

Oppdatert 17.09.2026

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Espen Wangen

Henrique Lobo

(trener)

(trener)