Norges Håndballforbund
Region Øst

**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 | 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 |
|---|---|---|---|
| Jo | Hagen | Bakspiller | Haslum HK |
| Noah Lundberg | Kjelling | Bakspiller | Drammen HK |
| Johann | Myklebust-Lande | Bakspiller | Follo HK |
| Samuel Delgado | Nyström | Bakspiller | Follo HK |
| Finn Zetlitz | Pay | Bakspiller | Haslum HK |
| Sebastian | Lo | Bakspiller, høyre | Follo HK |
| Ludvig Dehli | Ommundsen | Bakspiller, høyre | Follo HK |
| Mikkel Simensen | Østreng | Bakspiller, høyre | Fjellhammer IL |
| Tobias Solheim | Pieper | Kantspiller, høyre | Follo HK |
| Julian André Bekk | Sjøli | Kantspiller, høyre | HK Eidsberg |
| Stefan Orri | Helgason | Kantspiller, venstre | Askim IF |
| Christian | Sachweh | Kantspiller, venstre | Bækkelagets SK |
| Alex | Kocev | Linjespiller | Follo HK |
| Jonas Andersen | Nordli | Linjespiller | HK Eidsberg |
| Tristan Berg | Oddsson | Linjespiller | GFHK |
| Aleksander Trøstheim | Amundsen | Målvakt | Follo HK |
| Tevje | Borup-Müller | Målvakt | Fjellhammer IL |
| Gustav Gran | Røynås | Målvakt | Nordstrand IF |
| Kristoffer | Torkildsby-Reine | Målvakt | Bækkelagets SK |

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

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|---|---|---|---|
| Ludvig Dehli | Ommundsen | Bakspiller, høyre | Follo HK |

Norges Håndballforbund
Region Øst

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

***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 16.11.2026
**Oppdatert 18.11.2026**

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst


Tom Fokstuen
tom.fokstuen@handball.no
Spill og trening
459 06 571

Espen Wangen (trener)
Henrique Lobo (trener)





posten Gjensidige REMA 1000