Norges Håndballforbund
Region Øst

INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 10.
Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 10

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	Jakob/Emra

Målvakts trener Reg: Thea Granlund Fysisk trener Reg: Zöe Van der Weel
Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Johannes Zimmer	Stensvold	Bakspiller	Bækkelagets SK
Kenny Vraalsen	Hernes	Bakspiller	Gjerdrum IL
Herman Bakker	Plahte	Bakspiller	Haslum IL
Kasander Bergli	Jauert	Bakspiller	Kråkerøy IL
Ola Toft	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy IL
Casper Tveten	Isaksen	Bakspiller, høyre	Oppegård IL
Dragomir Stefan	Teodorovic	Bakspiller, høyre	Oppsal IF
Magnus Janbu	Holthe	Bakspiller, høyre	Ullern IF
Håkon Hovind	Johansen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Lucas Konglevoll	Sundt	Flerposisjonsspiller, høyre	Bækkelagets SK
Andreas Kang-Rui	Pedersen	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Herman Sødal	Berger	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Morgan Wabø	Ringsby	Kantspiller, venstre	Bøler IF
Ivo-Alexandru	Bodocan	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL
Peter Unako	Jakobsen	Kantspiller, venstre	Ullern IF
Casper	Gulliksen	Linjespiller	Haslum IL
Karl Emil Skjennum	Lisle	Linjespiller	Fjellhammer IL
Maxwell Canete	Bakken	Linjespiller	Kråkerøy IL
Sivert Smistad	Bergfald	Målvakt	Kråkerøy IL
Christian Monrad	Hagen	Målvakt	Kjelsås IL
Viktors	Karabeska	Målvakt	Fjellhammer IL
Ludvig Marinius	Welhaven	Målvakt	Haslum IL

Forfall/skadet * Ny inn **

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Martin	Braate	Bakspiller, venstre	Gjerdrum IL

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 G10»*
Med kopi til: Jakob Lund Christiansen jakchr11@icloud.com eller på Mob: 48046082

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

Strømmen 16.11.2026
Oppdatert 17.11.2026

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Jakob Lund Christiansen (trener)
Emrah Mustedanagic (trener)

posten Gjensidige REMA 1000