

**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: 09:00-13:30	21.01.2026	Nordstrand Arena 2		Jakob/Adrian

Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg - Fysisk trener Reg: Marius Auensen

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Herman Bakker	Plahte	Bakspiller	Lommedalen IL
Kasander Bergli	Jauert	Bakspiller	Torp IF
Ola Toft	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy IL
Kenny Vraalsen	Hernes	Bakspiller	Gjerdrum IL
Mathias Vike	Grundeland	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Magnus Janbu	Holthe	Bakspiller, høyre	Ullern IF
Dragomir Stefan	Teodorovic	Bakspiller, høyre	Oppsal IF
Guttorm	Søby	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Andreas Kang-Rui	Pedersen	Flerposisjonsspiller, høyre	Bækkelagets SK
Martin	Braate	Bakspiller, venstre	Gjerdrum IL
Håkon Hovind	Johansen	Bakspiller, venstre	Kråkerøy IL
Kristian	Lind-Larsen	Kantspiller, høyre	Hk Herulf
Axel	Keim-Kvalsund	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Peter Unako	Jakobsen	Kantspiller, venstre	Ullern IF
Ivo-Alexandru	Bodocan	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa IL
Kristoffer Holmquist	Karlsen	Linjespiller	Haslum IL
Casper	Gulliksen	Linjespiller	Haslum IL
Maxwell Canete	Bakken	Linjespiller	Kråkerøy IL
Gustas	Mažeika	Målvakt	Gjerdrum IL
Sivert Smistad	Bergfald	Målvakt	Tindlund I F
Oliver Hammergren	Kvandal	Målvakt	Ski IL
Christian Monrad	Hagen	Målvakt	Kjelsås IL

Forfall/skadet * Ny inn **

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mikkel Klaastad	Gåsemyr	Bakspiller *	Bækkelagets SK



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1 09:00–10:00 Styrke

Pause 10:00–11:30 Pause

Økt 2 11:30–13:30 Håndball (halltrening) + 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 13.01.2026

Oppdatert 15.01.2026

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Jakob Lund Christiansen

Adrian Ark Saastad

(trener)

(trener)