



**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 04/05.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling jenter 04/05
Samlingen avholdes, som dag samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-15:00	22.03.2023	Nordstrand Arena		Ingvild/Ronny

Målvakts trener: Adrian Ark Saastad **fysisktrener: Marius Auensen (2 økt)**

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Årgang	Klubb
Sara Eline	Lauritzen	Bakspiller	2004	Fredrikstad BK
Marthe	Kraft Johannessen	Bakspiller, midt	2004	Sarpsborg IL
Jenny Bing	Husaas	Bakspiller, venstre	2005	Ullern
Karen	Spone	Bakspiller, venstre	2005	Follo HK
Harriet	Toft Nordrum	Bakspiller, venstre	2004	Fredrikstad BK
Mina Sofie	Øveraas	Bakspiller, venstre	2005	Rælingen
Nicoline	Jullustrøm	Kantspiller, høyre	2004	Haslum
Maja	Fjeldberg	Kantspiller, høyre	2005	Sarpsborg IL
Selin	Kambruce	Kantspiller, venstre	2004	Aker
Bertine	Lunde	Kantspiller, venstre	2005	Fredrikstad BK
Stella	Waagan Kruse	Kantspiller, venstre	2005	Ullern
Linnea	Ramen	Linjespiller	2005	Fredrikstad BK
Una Edholm	Straith	Linjespiller	2004	Aker
Bettina	Ranvik	Linjespiller	2005	Ullern
Emma Celine	Grøndahl	Målvakt	2004	Rælingen
Ane	Lindholt	Målvakt	2005	Fjellhammer
Minken	Maltau	Målvakt	2005	Ullern

Reserver som kan kalles inn på kort varsel:

Kristina Granli	Nordvik	Kantspiller, venstre	2005	Fjellhammer
Bettina	Ranvik	Linjespiller	2005	Ullern
Hermine	Solvang	Målvakt	2004	Lillestrøm

Reserver deltar ikke på samlingen, men kan bli haste innkalt.



Forfall

Sofie Donna	Aasland Lae	Bakspiller	2004	Aker
Constance	Hedenstad	Bakspiller, høyre	2005	Romerike Ravens
Mia	Kvarme	Bakspiller, høyre	2005	Oppsal
Bibi	Aandewiel	Bakspiller, venstre	2004	Rælingen
Pia Andrea	Holm Lesto	Kantspiller, høyre	2005	Nordstrand
Aurora Solveig	Kristiansen	Bakspiller, midt	2005	Follo HK
Vilde	Bjørnsen	Bakspiller, høyre	2004	Follo HK
Emma	Lønn	Bakspiller, venstre	2004	Follo HK
Anette	Rusten	Linjespiller	2004	Follo HK
Juni	Høgden Mæle	Kantspiller, høyre	2004	Follo HK
Zara	Johnsson Solberg	Bakspiller, midt	2005	Fredrikstad BK
Ebba Kjetildatter	Nossen	Bakspiller, høyre	2005	Oppsal
Magdele Kvarving	Sandtrø	Kantspiller, høyre	2005	Fredrikstad BK

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!

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

Forfall til samling skal melde til: Ronny Nikolaisen ran@infotjenester.no Mob: 91519139 eller tom.fokstuen@handball.no

Innrapportering av nye spillere:

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail med litt video av spiller til Ronny Nikolaisen ran@infotjenester.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 13.03.2023

Oppdatert 23.03.2023

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Ronny Nikolaisen (trener)
Ingvill Helland Anderson (trener)