Norges Håndballforbund
Region Øst

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2008

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
25.11.2026	10:00-16:00	Nordstand Arena		Dag Vidar/ Kjetil

Målvaktstrener: Thea Granlund **Fysisk trener:** Zoë van der Weel

Norges Håndballforbund Region Øst har tatt ut følgende spillere til samlingen:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Carmen Brandsegg-Nygård	Bakspiller	Rælingen HK	2008
Casandra Håkonsen Storhagen	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008
Ingrid Sønsterud-Kroken	Bakspiller	HK Follo Damer	2008
Kamilla Helland	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008
Maja Borkovskaja-Andreassen	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb	2008
Marie Lutro Allison	Bakspiller	Ullern IF / Aker Topphåndball	2008
Mia Emmerhoff Endsjø	Bakspiller	SSK Skjetten	2008
Sina Marie Frogner	Bakspiller	HK Follo Damer	2008
Alma Schjenken Ullereng	Kantspiller, høyre	Ullern IF / Aker Topphåndball	2008
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb	2008
Mina Dancke Markussen	Kantspiller, høyre	Haslum Topphåndballforening	2008
Ane Tyssø Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF / Aker Topphåndball	**2009**
Sophie Dahl-Myrvik	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2008
Linnea Lura	Kantspiller, venstre	Rælingen HK	2008
Agnes Jule Reid	Linjespiller	HK Follo Damer	2008
Fie Stenvadet Magnussen	Linjespiller	Ullern IF / Aker Topphåndball	2008
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Fredrikstad Ballklubb	2008
Sephora Kodila Eknes	Linjespiller	HK Follo Damer	2008
Erle Hoel Olsen	Målvakt	HK Follo Damer	2008
Karoline Bakken	Målvakt	HK Rygge	2008
Kristin Nagel Gravning	Målvakt	Fredrikstad Ballklubb	2008

Forfall

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Cerina Nord-Varhaug	Kantspiller, venstre	Oppsal IF	2008

Statusrapport:
Dersom en spiller må melde forfall til samling på grunn av skade eller sykdom, skal dette gjøres personlig og så tidlig som mulig. Beskjeden må gis senest en dag før samlingen, og meldingen skal rettes til REG 2008/2009-trenerne Dag Vidar Jonassen på telefon 41668684 og/ eller Kjetil Teigen Rennesvik på telefon 98674533.

Ta med:
Til samlingen må spillerne ha med seg treningstøy til begge øktene, gjerne klubbdrakt eller klubb t-skjorte, samt håndkle, drikkeflaske, innesko og håndball.

Bespising:
Alle spillerne må også ta med seg matpakke og frukt. Dette er viktig for å sikre at de har nok energi gjennom hele dagen, og for å kunne prestere godt også i den andre treningsøkten.

Norges Håndballforbund
Region Øst
Strømsveien 80
2010 Strømmen

+47 66 94 16 53
nhf.ron@handball.no
handball.no/ron
Org.nr.: 986 793 283 MVA

posten Gjensidige REMA 1000

Norges Håndballforbund
Region Øst

Program for samlingen:

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J2008	25.11.2026	Fra 09:30	**Oppmøte:** Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2008	25.11.2026	10:00-12:00	Håndballtrening og fysisk trening
REG J2008	25.11.2026	12:00-14:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J2008	25.11.2026	14:30-16:00	Håndballtrening

**Dette er en fellessamling med REG J2009*

Med vennlig hilsen

Dag Vidar Jonassen
Regional landslagstrener
Tlf. 41668684
dagvidarj@gmail.com

Kjetil Teigen Rennesvik
Regional landslagstrener
Tlf. 98674533
Kjetil.rennesvik@hotmail.com

Trine Sneeggen Fors
Utviklingsavdelingen
Norges Håndballforbund Region Øst
Tlf. 91372361
Trine.sneeggenfors@handball.no

Strømmen 13.11.2026
Oppdatert 16.11.2026

posten Gjensidige REMA 1000