

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
15.09.2025	08:30-14:30	Nordstrand Arena	Bente	Ida og Frida

Målvaktstrener: Sisse Marie Bøge Fahlberg **Fysisk trener:** Zoë van der Weel

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

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Emma Filippa Vik-Lerjemark	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Emma Huse	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Evelina Le Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Kaja Ørving Jensen	Bakspiller	HK Rygge	2009
Kata Bali	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Mathilde Aurora Hanssen-Owe	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Mia Pigere	Bakspiller	Ull/Kisa	2009
Nikoline Etterlid Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Thelma Wold Oraug	Bakspiller	Fjellhammer IL	2009
Amalie Berger Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg	2009
Milla Kristin Breda-Ruud	Bakspiller, høyre	Kolbotn IL	2009
Nora Hennie Aamdal	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2009
Tiril Brodin-Halvorsen	Kantspiller, høyre	Tindlund IF	2009
Ane Tyssø Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2009
Mathea Faraasen Meling	Kantspiller, venstre	Tindlund IF	2009
Aurora Hasselgård	Linjespiller	Rolvsøy IF	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Lillestrøm HK	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	Kolbotn IL	2009
Martine Lund Bue	Linjespiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Danyela Sannum	Målvakt	Raumnes & Årnes IL	2009
Gloria Paulina Pedro	Målvakt	HK Rygge	2009
Stella Norum Ripel	Målvakt	Østsiden IL	2009
Tindra Arnesen	Målvakt	Tindlund IF	2009

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 én dag før samlingen, og meldingen skal rettes til REG08/09-trenerne Ida Marie Wernersen på telefon 97140410 og/eller Frida Kjuus på telefon 96227343.

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.



Program for samlingen:

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J09	15.09.2025	Fra 08:00	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J09	15.09.2025	08:30-10:00	Håndballtrening
REG J09	15.09.2025	10:00-12:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J09	15.09.2025	12:30-14:30	Håndballtrening og fysisk trening

**Dette er en fellessamling med REG J08*

Med vennlig hilsen

Frida Kjuus
Regional landslagstrener
Tlf. 96227343
kjuus_christiansen@hotmail.com

Ida Marie Wernersen
Regional landslagstrener
Tlf. 97140410
osteopat.ida@gmail.com

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

Strømmen 01.09.2025
Oppdatert 01.09.2025