

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	Regionale trenere	LKY trener
19.01.2026	10:00-16:00	Norges Idrettshøgskole	Frida Kjuus og Ida Marie Wernersen	Bente Lunke Norum

Målvaktstrener: Thea Granlund **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
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Kaja Ørving Jensen	Bakspiller	HK Rygge	2009
Kata Bali	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Lerke Veim Hjelmungen	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Mathilde Aurora Hanssen-Owe	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Mia Pigere	Bakspiller	Ull/Kisa	2009
Nikoline Etterlid Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Milla Kristin Breda-Ruud	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Amelia Gleditsch	Kantspiller, høyre	HK Rygge	2009
Tiril Brodin-Halvorsen	Kantspiller, høyre	Tindlund IF	2009
Emma Dramstad	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa	2009
Ene Wangsvik	Kantspiller, venstre	Kolbotn IL	2009
Camilla Allum	Linjespiller	Ullern IF	2009
Aurora Hasselgård	Linjespiller	Rolvsøy IF	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Lillestrøm HK	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	Kolbotn IL	2009
Camilla Cabaj	Målvakt	Kolbotn IL	2009
Milla Josefine Krogh Ask	Målvakt	Ullern IF	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:

**Dette er en fellessamling med REG J09*

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J09	19.01.2026	09:50	Oppmøte Bane 1, skifter og gjør seg klar til trening etter fellesprat
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	10:00-10:05	Felles prat før hver gruppe går til sin treningsgruppe
REG J09	19.01.2026	10:30-12:00	Fysisk trening <u>Styrkerom NIH</u>
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	12:00-12:45	Pause/ lunsj – husk matpakke og frukt
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	12:45-13:45	Teori <u>Undervisningsrom C1.1</u>
REG J09	19.01.2026	14:00-15:55	Håndballtrening <u>Bane 1</u>
Felles REG J08 og REG J09	19.01.2026	15:55-16:00	Felles prat før samlingslutt

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 06.01.2026
Oppdatert 06.01.2026