

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
08.10.2026	08:30-14:30	Nordstand Arena	Bente	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
Emma Huse	Bakspiller	HK Follo Damer	2009
Evelina Le Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Ullern IF	2009
Kata Bali	Bakspiller	HK Follo Damer	2009
Lerke Veim Hjelmungen	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb	2009
Mathilde Aurora Hanssen-Owe	Bakspiller	HK Follo Damer	2009
Saga Emine Årnes Jordhøy	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Amelia Gleditsch	Kantspiller, høyre	HK Rygge	2009
Tiril Brodin-Halvorsen	Kantspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb	2009
Ane Tyssø Lie	Kantspiller, venstre	Ullern IF	2009
Marta Elzbieta Pietras	Kantspiller, venstre	HK Follo Damer	2009
Marte Bommo Skogholt	Kantspiller, venstre	Rælingen HK	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Lillestrøm HK	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	HK Follo Damer	2009
Martine Lund Bue	Linjespiller	Fjellhammer IL	2009
Gloria Paulina Pedro	Målvakt	HK Rygge	2009
Stella Norum Ripel	Målvakt	HK Rygge	2009
Thea Iselin Andersen Berg	Målvakt	HK Follo Damer	2009

Forfall

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Camilla Allum	Linjespiller	Ullern 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 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.



Program for samlingen:

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J2009	08.10.2026	Fra 08:00	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før håndballtrening
REG J2009	08.10.2026	08:30-10:00	Håndballtrening
REG J2009	08.10.2026	10:00-12:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J2009	08.10.2026	12:30-14:30	Håndballtrening og fysisk trening

**Dette er en fellessamling med REG J2008*

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 24.09.2026
Oppdatert 28.09.2026