Norges Håndballforbund
Region Øst

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2010

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
05.11.2026	10:00-16:00	Nordstand Arena		Siv og Karl Oskar

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

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

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Primære hånd	Født
Ainhoa Rodriguez	Farfan	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre	2010
Ingrid Fossum	Morland	Bakspiller	Fjellhammer IL	Høyre	2010
Isabella	Lindquist	Bakspiller	HK Ankaret	Høyre	2010
Linea Kristine	Wavik	Bakspiller	Fjellhammer IL	Høyre	2010
Liv Mikkelsen	Aaeng	Bakspiller	Monolitten IL	Høyre	2010
Lovise	Thomassen	Bakspiller	Vestby HK	Høyre	2010
Malenah Lam	Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	Høyre	2010
Milla Charlotte Aase	Stensland	Bakspiller	Ullern IF	Høyre	2010
Nora	Guldbrandsen	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre	2010
Bergljot	Hansen	Bakspiller	Nordstrand IF	Venstre	2010
Isabella Delgado	Nystrøm	Bakspiller	Kolbotn IL	Venstre	**2011**
Jenny Storhaug	Pedersen	Bakspiller	Oppsal IF	Venstre	2010
Johanne	Børresen	Kantspiller	Fjellhammer IL	Venstre	2010
Lina Nygård	Sørlie	Kantspiller	Monolitten IL	Venstre	2010
Margrethe Gustavson	Høgsæt	Kantspiller	Vestby HK	Høyre	2010
Synne Lind	Aalborg	Kantspiller	Fjellhammer IL	Høyre	2010
Hedda	Jacobsen	Linjespiller	Skiptvet IL	Høyre	2010
Sienna Helena Stolpe	Karlsen	Linjespiller	Fjellhammer IL	Høyre	2010
Mathea Myhre	Ringstad	Linjespiller	Vestby HK	Høyre	2010
Amalie Johansen	Andenæs	Målvakt	Nordstrand IF	Høyre	2010
Malin	Kure	Målvakt	Sarpsborg IL	Høyre	2010
Sienna Wilhelmsen	Walstad	Målvakt	Fjellhammer IL	Høyre	2010

Forfall:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Primære hånd	Født
Mariell Mathisen	Uyanna	Bakspiller	Østsiden IL	Høyre	2010
Maiken Thrane	Damstuen	Bakspiller	Årvoll IL	Høyre	2010
Selma Karin My	Herou	Kantspiller	Monolitten IL	Høyre	2010
Ingrid	Schie-Veslum	Målvakt	Skiptvet IL	Høyre	2010

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 2010-trenerne Siv Heim på telefon 91616622 og/ eller Karl Oskar på telefon 45429245.

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

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 J2010	05.11.2026	Fra 09:30	**Oppmøte:** Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2010	05.11.2026	10:00-12:00	Håndballtrening og fysisk trening
REG J2010	05.11.2026	12:00-14:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J2010	05.11.2026	14:30-16:00	Håndballtrening

**Dette er en fellessamling med REG J2011*

Med vennlig hilsen

Siv Heim
Regional landslagstrener
Tlf. 91616622
sivheims@online.no

Karl Oskar Oserud Bentzen
Regional landslagstrener
Tlf. 45429245
karloskar2110@gmail.com

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

Strømmen 26.10.2026
Oppdatert 06.11.2026

posten Gjensidige REMA 1000