

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2011

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
23.09.2026	08:30-14:30	Nordstand Arena	Mia	Siv og Karl Oskar

Målvaktstrener: Thea Granlund **Fysisk trener:** Zoë van der Weel Vikar: Tessa Sørensen

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

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Julia	Croff-Bentsen	Bakspiller	Njård IL	2011
Linde	Stephansson	Bakspiller	Lørenskog HK	2011
Madeleine	Sparby	Bakspiller	Kolbotn IL	2011
Maria Juliane	Hansen	Bakspiller	Ski IL	2011
Marie Eintveit	Moldestad	Bakspiller	Nordstrand IF	2011
Millah	Lam Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	2011
Mille Sofie	Schancke	Bakspiller	Gresvik IF	2011
Rikke	Randem	Bakspiller	Tune IL	2011
Thea	Dramstad	Bakspiller	Ull/Kisa IL	2011
Hennie	Aall	Bakspiller	Njård IL	2011
Nathalie	Danielsen	Bakspiller	Eidsvold TF	2011
Sofie	Nordgård	Bakspiller	Østsiden IL	2011
Ingrid Josefine	Duklæt	Kantspiller, høyre	Rælingen HK	2011
Nicoline Marianne Parsholt	Østebø	Kantspiller, høyre	Haslum IL	2011
Amalie Nordtorp	Melien	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	2011
Sara	Lalande	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	2011
Malina	Karnacz	Linjespiller	Lørenskog HK	2011
Mari Paur	Løken	Linjespiller	Bækkelagets SK	2011
Anna Louise Furuset	Dalby	Målvakt	Ull/Kisa IL	2011
Jenny Amalie	Wehler	Målvakt	Tindlund IF	2011
Nora	Bratlie-Kristiansen	Målvakt	Son HK	2011

Flyttes opp til trening med 2010:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Iselin	Thomassen	Kantspiller, venstre	Vestby HK	2011

Forfall:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Født
Emilie	Larsen	Målvakt	HK Rygge	2011

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.

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 J2011	23.09.2026	Fra 08:00	Oppmøte: Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2011	23.09.2026	08:30-10:00	Håndballtrening
REG J2011	23.09.2026	10:00-12:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J2011	23.09.2026	12:30-14:30	Håndballtrening og fysisk trening

**Dette er en fellessamling med REG J2010*

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 09.09.2026
Oppdatert 22.09.2026