Norges Håndballforbund
Region Øst

INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2011

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
05.11.2026	08:30-14:30	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
Elise Tolstad	Røislien	Bakspiller	Njård	Høyre	2011
Mia Reisvang	Luytkis	Bakspiller	Haslum IL	Høyre	2011
Julia	Croff-Bentsen	Bakspiller	Njård IL	Høyre	2011
Linde	Tøftum Stephanson	Bakspiller	Lørenskog HK	Høyre	2011
Marie Eintveit	Moldestad	Bakspiller	Nordstrand IF	Høyre	2011
Millah	Lam Spikkerud	Bakspiller	Ullern IF	Høyre	2011
Mille Sofie	Schancke	Bakspiller	Gresvik IF	Høyre	2011
Rikke	Randem	Bakspiller	Tune IL	Høyre	2011
Hennie	Aall	Bakspiller	Njård IL	Venstre	2011
Nathalie	Danielsen	Bakspiller	Eidsvold TF	Venstre	2011
Sofie	Nordgård	Bakspiller	Østsiden IL	Venstre	2011
Victoria	Hasle-Finstad	Kantspiller	Tindlund IF	Venstre	2011
Ingrid Josefine	Duklæt	Kantspiller	Rælingen HK	Venstre	2011
Nicoline Marianne	Parsholt Østebø	Kantspiller	Haslum IL	Venstre	2011
Amalie Nordtorp	Melien	Kantspiller	Fjellhammer IL	Høyre	2011
Iselin	Thomassen	Kantspiller	Vestby HK	Høyre	2011
Sara	Lalande	Kantspiller	Nordstrand IF	Høyre	2011
Malina	Karnacz	Linjespiller	Lørenskog HK	Høyre	2011
Mathea	Hartveit	Linjespiller	Kolbotn IL	Høyre	2011
Sofie Sleteng	Martinsen	Linjespiller	Haslum IL	Høyre	2011
Emilie	Larsen	Målvakt	HK Rygge	Høyre	2011
Jenny Amalie	Wehler	Målvakt	Tindlund IF	Høyre	2011
Noor	el Gharbi-Lopez	Målvakt	Hasle-Løren IL	Høyre	2011
Iselin Fjell	Langekjend	Målvakt	Kolbotn IL	Høyre	2011

Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Primære hånd	Født
Nora Elisabeth	Aarstad	Bakspiller	Skedsmo HK	Høyre	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.

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 J2011	05.11.2026	Fra 08:00	**Oppmøte:** Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J2011	05.11.2026	08:30-10:00	Håndballtrening
REG J2011	05.11.2026	10:00-12:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J2011	05.11.2026	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 26.10.2026
Oppdatert 03.11.2026

posten Gjensidige REMA 1000