



### Gruppe 1 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Pernille	Martinsen	Bakspiller	Skiptvet IL	1
Agnes Heisholdt	Andresen	Bakspiller	Nannestad IL	1
Eline Aamodt	Skagseth	Bakspiller	Ås IL	1
Helene Zbib	Dammen	Bakspiller	Nannestad IL	1
Irma Bakke	Marstein	Bakspiller	Lillestrøm HK	1
Beatrice	Berg	Bakspiller (Bv, Bm)	Lillestrøm HK	1
Isabelle Bergerud	Johannisson	Bakspiller (Bv, Bm)	Ull/Kisa	1
Mia Bekken	Bjørndal	Bakspiller (Bv, Bm)	Nesodden HK	1
Thea Ellen	Løfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF	1
Sara Benedicte	Barbosa	Bakspiller, midt	Nordstrand IF	1
Nora	Johannessen	Bakspiller, venstre	Nesodden HK	1
Tomine	Tangen	Bakspiller, venstre	Sarpsborg Håndball	1
Astrid Linnea	Lundberg	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Nordstrand IF	1
Vilje Frøland	Johansen	Flerposisjonsspiller (Bm, Kv)	Skiptvet IL	1
Davina Lainey Tongnoma Tveito	Compaore	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Ås IL	1
Jenny Halvorsrud	Syversen	Kantspiller (Kv, Kh)	Skiptvet IL	1
Emma	Aas	Kantspiller, høyre	Hk Herulf Moss	1
Frida Meum	Brede	Kantspiller, venstre	Hk Herulf Moss	1
Guro Høsteland	Sundby	Kantspiller, venstre	Ås IL	1
Maja Evensen	Billing	Kantspiller, venstre	HK Rygge	1
Hedda Hvamstad	Skuterud	Linjespiller	Ås IL	1
Karianne Rislåa	Bjåland	Linjespiller	Hk Herulf Moss	1
Leah Emilie Mejia	Eriksen	Linjespiller	Nordstrand IF	1
Amelia Helene	Nordquelle	Målvakt	Sinsen-Refstad	1
Ella Grace	Linden	Målvakt	Oppsal	1
Mari Lian	Haugen	Målvakt	Lillestrøm HK	1

**Kjøreplan gruppe 1.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen	Tribune
1	15:30	Fredag	Buss til Degerneshallen		
1	16:00-17:30	Fredag	Håndballtrening	Degerneshallen	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
1	17:45	Fredag	Buss fra Degerneshallen		
1		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
1	18:30-19:30	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
1	20:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
1	07:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
1	08:30-10:30	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
1	11:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1	14:15-15:45	Lørdag	Fysisk trening	Ute	Helkropp økt med fokus på kjernemuskulatur
1		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
1		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
1	18:00	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
1	07:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
1	08:00-10:00	Søndag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
1	11:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
1	13:15-15:15	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Duellspill
1		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
1	15:45	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
1	16:30-17:30	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen	Tribune

**\*Med forbehold om endringer**



### Gruppe 2 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Christell Moore	Øvstetun	Bakspiller	Lillestrøm HK	2
Frida	Westli	Bakspiller	Lillestrøm HK	2
Marthe Oline	Løvvig	Bakspiller	Østsiden IL	2
Mathilde Guttormsen	Langvik	Bakspiller	Bækkelagets SK	2
Nora-Marie	Brynhildsen	Bakspiller	Tveter HK	2
Celine Solberg	Andersen	Bakspiller (Bv, Bm)	Oppegård	2
Filippa	Andersen	Bakspiller (Bv, Bm)	Oppsal	2
Thilla Karoline	Langseth	Bakspiller (Bv, Bm)	Vestby HK	2
Sarah Emine Svendsen	Spange	Bakspiller, midt	Tveter hk	2
Thea Emilie	Henriksen	Bakspiller, venstre	Tveter HK	2
Myra Ester	Mariedatter	Flerposisjonsspiller (Bh, Bm)	Østsiden IL	2
Amalie Megaard	Jacobsen	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Kråkerøy IL	2
Blerina	Alijaj	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Oppsal	2
Marthe Aasland	Lae	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Oppsal	2
Hansine Brune	Skorgevik	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Lillestrøm HK	2
Hedda	Buskop	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL	2
Lone	Hassel	Kantspiller, venstre	Vestby HK	2
Mina	Jacobsen	Kantspiller, venstre	Tveter HK	2
<del>Khehra Kaur</del>	<del>Dishaan</del>	<del>Kantspiller, venstre</del>	<del>Bækkelaget SK</del>	*
Mia Mi	Stavem Amundsen	Kråkerøy IL	Kantspiller, venstre	2
Mathilde Stordal	Aalerud	Linjespiller	Tveter HK	2
Sara Kristine	Bøe-Pedersen	Linjespiller	Kråkerøy IL	2
Mia	Rydberg	Linjespiller	Lillestrøm HK	2
Emma Spydevold	Johansen	Målvakt	Kråkerøy IL	2
Madelen Elisabeth	Grønberg	Målvakt	Østsiden IL	2
Viktoria	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelagets SK	2

\*Forfall

**Kjøreplan gruppe 2.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen	Tribune
2	15:30-16:30	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
2	17:15	Fredag	Buss til Degerneshallen		
2	17:45-19:15	Fredag	Håndballtrening	Degerneshallen	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
2	19:30	Fredag	Buss fra Degerneshallen		
2		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
2	21:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
2	08:00	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
2	09:00-10:30	Lørdag	Fysisk trening	Ute	Helkropp økt med fokus på kjernemuskulatur
2	12:30	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
2	14:15-16:15	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
2		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
2		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
2	18:45	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
2	07:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
2	08:00-10:00	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Duellspill
2	11:15	Søndag	Lunsj		
2	13:15-15:15	Søndag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
2		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
2	15:45	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
2	16:30-17:30	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen	Tribune

**\*Med forbehold om endringer**



### Gruppe 3 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Aurora Haltbrekken	Burkeland	Bakspiller	Monolitten IL	3
Frida Rosslund	Eidberg	Bakspiller (Bv, Bm)	Bækkelagets SK	3
Maja Amundsen	Westby	Bakspiller (Bv, Bm)	Bækkelagets SK	3
Maia Nakkim	Storm	Bakspiller (Bv, Bm)	Fjellhammer IL	3
Madelen Gjerald	Ulleland	Bakspiller (Bv, Bm)	Lørenskog HK	3
Aurora	Syla	Bakspiller (Bv, Bm)	Bjørndal IL	3
Maja Syversen	Bergseng	Bakspiller, midt	Siggerud IL	3
Una	Bulovan	Bakspiller, venstre	Stabæk Håndball	3
Nehir	Dincer	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Fjellhammer IL	3
Malin	Haugen	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Siggerud IL	3
Sarah Marlen	Petrick	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh, Ls)	Vestby HK	3
Olivia	Børresen	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Lørenskog HK	3
Ailen Mydland	Skogstad	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Monolitten IL	3
Ellen	Brandt	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ullern Håndball	3
Live	Sæther	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv, Kh)	HK Trøgstad 97	3
Helene Frøshaug	Syversen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Hk Trøgstad 97	3
Vilma Dahl	Kaartinen	Kantspiller	Stabæk Håndball	3
Selma	Vamnes	Kantspiller, venstre	Vestby HK	3
Vilma Jøsok	Holstad	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK	3
Ella Olivia Stolpe	Karlsen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	3
Marte	Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL	3
Maja	Leinan	Linjespiller	Lørenskog HK	3
Camilla	Sannerud	Linjespiller	Stabæk Håndball	3
Cecilie	Sannerud	Målvakt	Stabæk Håndball	3
Marlén Aamodt	Brandt	Målvakt	Vestby HK	3

**Kjøreplan gruppe 3.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen Tribune	
3	15:30-17:00	Fredag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
3		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
3	18:30-19:30	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
3	20:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
3	08:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
3	11:00-13:00	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
3	13:15	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
	16:45-18:15	Lørdag	Fysisk trening	Ute	Helkroppss økt med fokus på kjernemuskulatur
3		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
3		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
3	18:45	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
3	08:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
3	10:15-12:15	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Duellspill
3	12:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
3	13:15-14:15	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
3	14:45	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
3	15:30-17:30	Søndag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
3		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen Tribune	

**\*Med forbehold om endringer**



#### Gruppe 4 – Jenter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubblag	Gr.
Alexandra	Muri	Bakspiller	Stabæk Håndball	4
Cleopatra Pha	Forsther	Bakspiller	Degernes IL	4
Irem	Kahveci	Bakspiller	Fjellhammer IL	4
Elise	Trinborg	Bakspiller (Bv, Bm)	Degernes IL	4
Emma Daae	Korsæth	Bakspiller (Bv, Bm)	Skogstrand IL	4
Selma Ellingjord	Celik	Bakspiller (Bv, Bm)	Sinsen-Refstad	4
Maria Weng	Stokkeland	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL	4
Mathilde Gran	Søgstad	Bakspiller, midt	Stabæk Håndball	4
Mia	Stokka	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL	4
Vanessa	Bergstad	Bakspiller, venstre	Skedsmo HK	4
Elvira	Rensmoen	Flerposisjonsspiller (Bh, Bm, Kh)	Fjellhammer IL	4
Vanessa Bråten	Gulbrandsen	Flerposisjonsspiller (Bh, Kh)	Sinsen-Refstad	4
Mira	Torp	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Kjelsås IL	4
Karitas Isold	Birgisdottir	Flerposisjonsspiller (Bs, Kv)	Ski IL	4
Emilie Dahm	Simonsen	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Nannestad IL	4
Ranja Jakobsen	Myhre	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Ski IL	*
Meline Fjeldheim	Sollibø	Kantspiller, høyre	Skedsmo HK	4
Ane Smestad	Li	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	4
Asli- Ayaan Mohamed	Hassan	Kantspiller, venstre	Sinsen-Refstad	4
Pernille	Skovgaard	Kantspiller, venstre	Skedsmo HK	4
Henriette Teslo	Skjefstad	Linjespiller	Kjelsås IL	4
Lone Frisell	Bjørnsen	Linjespiller	Ski IL	4
Nora Loos	Rognstad	Linjespiller	Nannestad IL	4
Anne Louise	Jensen	Målvakt	Sarpsborg Håndball	4
Maria Benedicte Nygaard	Tervoort	Målvakt	Fjellhammer IL	4
Synne Loos	Rognstad	Målvakt	Nannestad IL	4

\*Forfall

**Kjøreplan gruppe 4.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen	Tribune
4	17:00-18:00	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
4	19:00-20:30	Fredag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
4	21:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
4	08:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
4	11:00-12:30	Lørdag	Fysisk trening	Ute	Helkropp økt med fokus på kjernemuskulatur
4	12:30	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
4	16:45-18:45	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
4		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
4		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
4	19:30	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
4	08:30	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
4	10:15-12:15	Søndag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
4	12:15	Søndag	Lunsj		
4	13:15-14:15	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
4	14:45		Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
4	15:30-17:30	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Duellspill
2		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen Tribune	

**\*Med forbehold om endringer**





### Gruppe 5 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Brage Løkensgard	Sørensen	Bakspiller	Njård	5
Emilian Olsen	Stenbakk	Bakspiller	Njård	5
Filip Bysveen	Kristiansen	Bakspiller	Linderud/Linje5	5
Fredrik	Westgaard	Bakspiller	Vestby HK	5
Henos Tesfamariam	Berhane	Bakspiller	Ås IL	5
Noah Strutz	Skei	Bakspiller	Kjelsås IL	5
Sindre Bekvik	Høyer	Bakspiller	Kjelsås IL	5
Tobias Andresen	Lorentzen	Bakspiller	Gamle Fredrikstad HK	5
Ole-Magnus	Trapness	Bakspiller, midt	Gamle Fredrikstad HK	5
William	Schie-Veslum	Bakspiller, midt	Skiptvet IL	5
Olai Winberg	Kvebekk	Bakspiller, venstre	Skiptvet IL	5
Eirik	Johansen	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Skiptvet IL	5
Anders Elias	Nygård	Flerposisjonsspiller	Gamle Fredrikstad HK	5
Kristoffer	Æsøy	Flerposisjonsspiller	Vestby HK	5
Niklas	Pettersen	Flerposisjonsspiller	Linderud/Linje5	5
Jarle Lund	Finberg	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa	5
Tellev Moen	Grindflek	Kantspiller, venstre	Ås IL	5
Martin Georg	Martinsen	Linjespiller	Skiptvet IL	5
Mathias Alexander	Lund	Linjespiller	Ull/Kisa	5
Nicklas	Lystad	Linjespiller	Ull/Kisa	5
Henrik Johannes	Haglerød	Målvakt	Vestby HK	5
Henrik Marius	Schultze	Målvakt	Fet IL	5
Sivert Langsholt	Finnøy	Målvakt	Ås IL	5
Sander	Hoff	Målvakt	Ull/Kisa	5

**Kjøreplan gruppe 5.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen Tribune	
5	15:30-17:00	Fredag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
5		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
5	18:30-19:30	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
5	20:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	07:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
5	08:30-10:30	Lørdag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
5	11:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	11:15
5	14:15-16:15	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
5		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
5		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
5	18:00	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	07:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
5	08:00-10:00	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Duellspill
5	11:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5	13:15-14:45	Søndag	Fysisk trening	Ute	Helkroppss økt med fokus på kjernemuskulatur
5		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
5	15:15	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
5	16:30-17:30	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen Tribune	

**\*Med forbehold om endringer**



### Gruppe 6 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Kristian	Høpland	Bakspiller	Nordby IL	*
Mishel	Pop-Andonov	Bakspiller	Vestby HK	6
Nicolai	Wendelbo	Bakspiller	Nordstrand IF	6
Siver	Øien	Bakspiller	Nordby IL	6
Theo Normann Grønntun	Asplund	Bakspiller	Nordstrand IF	6
Tobias Trøøyen	Gundersen	Bakspiller	Øvrevoll Hosle IL	6
Torjus Meli	Lundby	Bakspiller	Øvrevoll Hosle IL	6
Erik Bao	Nguyen	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL	6
Nicolai	Ødegård	Bakspiller, midt	Ås IL	6
Sander Bjerkeli	Celius	Bakspiller, midt	Askim IF	6
Adrian	Stuvøy	Bakspiller, venstre	Ås IL	6
Nicklas Emilian	Walle	Bakspiller, venstre	Fjellhammer IL	6
Adrian	Johannessen	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL	6
Anton	Sommernes	Flerposisjonsspiller	Vestby HK	6
Elias	Gjønnnes	Flerposisjonsspiller	Vestby HK	6
Aksel Nordheim	Thode	Kantspiller, venstre	Njård	6
Sander	Sørum	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK	6
Jo Sanchez	Siqveland	Linjespiller	Kjelsås IL	6
Isak Seljevold	Fladmoe	Linjespiller	Drøbak Frogn IL	6
Daniel	Zakeri	Målvakt	Bækkelaget SK	6
Nicolai	Knutsen	Målvakt	Njård	6
Patrick Suganan	Esgasane	Målvakt	Askim IF	6
Vetle Walseth	Gran	Målvakt	Fjellhammer IL	6

\*Forfall

**Kjøreplan gruppe 6.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen	Tribune
6	15:30-16:30	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
6	17:15-18:45	Fredag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
6		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
6	19:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
6	07:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
6	08:30-10:30	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
6	11:45	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
6	14:15-16:15	Lørdag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
6		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
6		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
6	18:00	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
6	07:30	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
6	08:30-10:00	Søndag	Fysisk trening	Ute	Helkropp økt med fokus på kjernemuskulatur
6	11:45	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
6	13:15-15:15	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Duellspill
6		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
6	15:45	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
6	16:30-17:30	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen Tribune	

**\*Med forbehold om endringer**



### Gruppe 7 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Mathias	Wettergreen	Bakspiller	Bjørndal IF	7
Konstantin	von Buttlar	Bakspiller	Frogner IL	7
Bjørn Magnus	Vågen	Bakspiller	Gamle Fredrikstad HK	7
Daniel August Oppegaard	Rose	Bakspiller	Haslum IL	7
Kasper	Eilertsen	Bakspiller	Haslum IL	7
Kristian Nikolay	Abelsen	Bakspiller	Ski IL	7
Mikkel Pettersen	Roald	Bakspiller	Ski IL	7
Daniel Anker	Eng	Bakspiller, midt	Frogner IL	7
Niklas Tuven	Holter	Bakspiller, midt	Øvrevoll Hosle IL	7
Birgir Leo	Stefánsson	Bakspiller, venstre	Haslum IL	7
Bastian Kraft	Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	7
Gabriel Thorstensen	Mikarlsen	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF	*
Gustav Johan Garbratt	Penne	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget SK	7
Gabriel	Kleven	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF	7
Henrik Jakobsen	Strømme	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Linderud/Linje5	7
Hlini Snær	Birgisson	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Ski IL	7
Linus Foslund	Niva	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK	7
Conrad Anker olsen	Hvalgård	Kantspiller, venstre	Gamle Fredrikstad HK	7
Lasse	Hopen	Kantspiller, venstre	Øvrevoll Hosle IL	7
Jonatan	Nes-Myrhol	Linjespiller	Bækkelaget SK	7
Drijon	Istrefi	Linjespiller	Gamle Fredrikstad HK	7
Thomas	Holsæther	Målvakt	Bækkelaget SK	7
Mikkel Sæteren	Stensrud	Målvakt	Ski IL	7
Simen Sunde	Flatlandsmo	Målvakt	Øvrevoll Hosle IL	7

\*Forfall

**Kjøreplan gruppe 7.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen Tribune	
7	17:00-18:00	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
7	19:00-20:30	Fredag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 2	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
7		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
7	21:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	08:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
7	11:00-13:00	Lørdag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
7	13:15	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	11:15
7	16:45-18:45	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
7		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
7		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
7	19:30	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
7	08:00	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
7	10:15-11:45	Søndag	Fysisk trening	Ute	Helkroppss økt med fokus på kjernemuskulatur
7	11:45	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
7	13:15-14:15	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
7	14:45	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
7	15:30-17:30	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Duellspill
7		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen Tribune	

**\*Med forbehold om endringer**



### Gruppe 8 – Gutter

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Gr.
Simon Haga	Helgesen	Bakspiller	Askim IF	8
Eirik	Uslér	Bakspiller	Fjellhammer IL	8
William	Hjeltnes	Bakspiller	Haslum IL	*
Mats Wold	Lyngner	Bakspiller	Korsvoll IL	8
Emil	Skjerven-Martinsen	Bakspiller	Monolitten	8
Peter Sundby	Kulseth	Bakspiller	Ull/Kisa	8
Fredrik August	Svendsen	Bakspiller, midt	Haslum IL	8
Sigurd Margido Sørsæther	Gaasdal	Bakspiller, midt	Ull/Kisa	8
Mats	Bystrøm	Bakspiller, venstre	Askim IF	8
Dennis Lunde	Kristensen	Bakspiller, venstre	Bækkelaget SK	8
Sander Strøm	Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Ski IL	8
Emil Strand	Oustad	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget SK	8
Nicolai Heier	Einerkjær	Flerposisjonsspiller	Haslum IL	8
Birkir Smari	Birgisson	Flerposisjonsspiller	Ski IL	8
Matias	Falang	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Fjellhammer IL	8
Philip	Fors	Flerposisjonsspiller (Bh,Kh)	Fjellhammer IL	8
Oscar Emil Hansson	Heyerdahl	Flerposisjonsspiller (Bs, Ls)	Korsvoll IL	8
Eirik Helle	Raknes	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	8
Paul Arvidsson	Haugvoll	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	8
Mwaffa Mehdi	Barkouki	Linjespiller	Bjørndal IF	8
Marius Jakobsen	Nordeng	Linjespiller	Nordstrand IF	8
Linus	Lederhilger	Målvakt	Bjørndal IF	8
Erik	Baumann	Målvakt	Bækkelaget SK	8
Axel	Dahl	Målvakt	Korsvoll IL	8

\*Forfall

**Kjøreplan gruppe 8.  
Fredag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
ALLE	14:00	Fredag	Oppmøte	Rakkestadhallen	Registrering og utdeling av t-skjorte
ALLE	14:45	Fredag	Velkommen	Rakkestadhallen	Tribune
8	15:30-16:30	Fredag	Teori	Auditoriet	Mental trening
8	17:15-18:45	Fredag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Kast og grep - Kontringsspillet og returløp
8		Fredag	Dusje i Rakkestadhallen		
8	19:00	Fredag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Fredag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Fredag	Ro for natten		

**Lørdag 17.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
8	08:30	Lørdag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
8	11:00-13:00	Lørdag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Utspill- og innspills teknikker samarbeid bakspiller- linje og kant
8	13:15	Lørdag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	11:15
8	16:45-18:45	Lørdag	Beach håndball	Rakkestad Beach baner	Innføring i Beachhåndball og spillets egenart
8		Lørdag	Frukt/Bar og drikke	Rakkestadhallen	
8		Lørdag	Dusje i Rakkestadhallen		
8	19:30	Lørdag	Middag	Rakkestadhallen - Kantine	
ALLE	22:30	Lørdag	Alle spillerne på rommene sine		
ALLE	23:00	Lørdag	Ro for natten		

**Søndag 18.06.2022**

Gr.	Tid	Dag	Aktivitet	Sted	Tema
5	08:30	Søndag	Frokost	Rakkestadhallen - Kantine	
5	10:15-12:15	Søndag	Håndballtrening	Rakkestadhallen, bane 1	Duellspill
5	12:15	Søndag	Lunsj	Rakkestadhallen - Kantine	
5	13:15-14:15	Søndag	Pakke og rydde ut av klasserom og ta med bagasje i hallen		
5	15:15	Søndag	Lett brødmat	Rakkestadhallen - Kantine	
5	16:00-17:30	Søndag	Fysisk trening	Ute	Helkroppss økt med fokus på kjernemuskulatur
5		Søndag	Dusje i Rakkestadhallen		
ALLE	17:45	Søndag	Felles avslutning	Rakkestadhallen Tribune	

**\*Med forbehold om endringer**