

INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST G17

Samlingene avholdes:

Dato: 30.november-02.desember 2018

Sted: Olympiatoppen Oslo

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

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Erik*	Holm	Bakspiller	Nordstrand
Sondre	Bjørneng	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Herman Bredal	Oftedal	Bakspiller, midt	Lillestrøm TH
Emil	Slåtten	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Felix Balthasar	Kjølberg	Bakspiller, venstre	Herulf Moss HK
Herman	Schultz	Bakspiller, venstre	Fjellhammer
Sebastian Oulie	Brynhildsvoll	Bakspiller, venstre	Fjellhammer
Tobias	Grøndahl	Bakspiller, venstre	Vestre Bærum IF
Tobias Marselius	Myrbak	Bakspiller, venstre	Lillestrøm TH
Truls	Holmdal	Bakspiller, venstre	Vestre Bærum IF
Eirik	Remvang	Kantspiller, høyre	Lillestrøm TH
Kasper Thorsen	Lien	Kantspiller, høyre	Sarpsborg
Martin Andreas Wettergreen	Klouman	Kantspiller, høyre	Nordstrand
Arian Olsen	Grønskei	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Sverre Nes	Vestermo	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Trym Johan Tangerud	van der Hagen	Kantspiller, venstre	Lillestrøm TH
Kasper Sjursen	Syversen	Linjespiller	Bækkelaget
Martin Hernes	Hovde	Linjespiller	Haslum
Glenn-Terje	Luth	Målvakt	Bækkelaget
Jonas	Stenersen	Målvakt	Ski

*Inn 27.11.18 grunnet forfall

Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Viktor Cabral	Svendsen	Bakspiller, venstre	Bækkelaget	26.11.18- skadet

Oppmøte:

Fredag 30.11

Oppmøte/ innsjekk Olympiatoppen Sportshotell for Region Øst

kl. 15:30

Oppmøte/ innsjekk Olympiatoppen Sportshotell for Region Sør

kl. 16:00

Velkommen til landsdelsamling - Auditorium Utsikt NIH

kl. 16:30

Tilreise/hjemreise:

Region Øst ordner selv reise til/fra samling. Reiser du med bil, oppfordres det til samkjøring til samling om mulig.

Program:

Fredag 30.11

- Fysisk trening / Tester
- Teori
- Middag

Lørdag 01.12

- Frokost
- Trening
- Lunsj
- Kampforbredelser
- Kamp
- Middag
- Møte

Søndag 02.12

- Frokost
- Trening
- Lunsj
- Kampforbredelser
- Kamp
- Middag
- Møte

Detaljert program tilsendes spillerne per epost

Statusrapport:

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en status rapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som de regionale trenerne må vite om.

Eventuell melding om **skade/sykdom** eller **forfall**, må umiddelbart varsles **Lars Olsen** på tlf. 90 50 02 36

Matallergier:

Spillere med matallergi/ intoleranser ber vi melde fra til Region Øst per epost nhf.ron@handball.no senest 22.november, **MERK eposten: Landsdelsamling- allergi**

Ren utøver:

Alle som skal delta på Landsdelsamlingen 30.november -02.desember 2018 forplikter deg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver". Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post.

[Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver her](#)

Strømmen 16.11.2018

Endret 27.11.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no