

## INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST J17

### 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
Ine Erlandsen	Grimsrud	Bakspiller	Aker Topphåndball
Veronika	Kastrati	Bakspiller	Ellingsrud IL
Kaisa Waagan **	Kruse	Bakspiller	Aker Topphåndball
Julie Kopperud	Sikkeland	Bakspiller, høyre	Sarpsborg IL
Julie Kristine	Hattestad	Bakspiller, midt	Follo HK
Lene Kristiansen	Tveiten	Bakspiller, midt	Sarpsborg IL
Marte Juuhl	Svensson	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Oda	Røhne	Bakspiller, midt	Stabæk Håndball
Andrine	Otterlei	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Julie	Hulleberg	Bakspiller, venstre	Fredrikstad Ballklubb
Helene	Havre	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Elise Ustgård	Langås	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Karoline Sæteren	Stensrud	Kantspiller, venstre	Ski IL
Hanna	Blystad	Kantspiller, venstre	Fredrikstad Ballklubb
Kristin Dorthea	Eskerud	Linjespiller	Rælingen HK
Sandra	Oberg	Linjespiller	Stabæk Håndball
Karin	Mollat	Linjespiller	Fredrikstad Ballklubb
Marie Louise Moen **	Berg	Linjespiller	Aker Topphåndball
Bettina Høiås *	Bragge	Målvakt	Stabæk Håndball
Martina	Jurisc	Målvakt	Haslum IL

\*Satt inn 23.11.18 grunnet forfall

\*\*Satt inn 27.11.18 grunnet forfall

### Hjemmeværende reserver:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sanna Lid	Øvre	Bakspiller, venstre	Rælingen HK
Sarah Deari	Solheim	Bakspiller, høyre	Rælingen HK

### Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Olivia Lykke	Nygaard	Målvakt	Aker Topphåndball	23.11.18-skadet
Lorin	Sendi	Bakspiller, midt	Oppsal	27.11.18
Ane Cecilie	Høgseth	Linjespiller	Aker Topphåndball	27.11.18

### **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
- Middag
- Kamp
- 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 **Anders Pettersen** på tlf. 92 88 48 42

**Matallergier:**

Spillere med matallergi/ intoleranser ber vi melde fra til Region Øst per epost [nhf.ron@handball.no](mailto: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](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)