



INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST GUTTER 17

Dette er en fellessamling sammen med Region Sør

Samlingen avholdes:

Dato: 10.-12. desember 2021

Sted: Rakkestadhallen

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

Navn spiller:	Spillplass:	Klubbnavn:
Lars Gran	Bakspiller	Fjellhammer IL
Elias Borge	Bakspiller	Follo HK
Élio Karlsrud	Bakspiller	Follo HK
Kristoffer Høiskar Aalefjær	Bakspiller	Langhus IL
Henrik André Hopland	Bakspiller	Ski IL
Birk Kjetilsønn Nossen	Bakspiller	Vålerenga IF
Ivo Bendik Hopp Auganes	Bakspiller, høyre	Bækkelaget SK
Kasper Hattestad	Bakspiller, høyre	Haslum HK
Linus Mork-Johansen	Bakspiller, høyre	Sarpsborg IL
Mats Agnalt Hansen	Kantspiller, høyre	Sarpsborg IL
Mattis Kråkervik Åberg	Kantspiller, høyre	Ski IL
Tobias Fors	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Theo Kvarud	Kantspiller, venstre	Bækkelaget SK
Noah Ingolfsland	Kantspiller, venstre	Haslum HK
Hans Andreas Agnalt	Kantspiller, venstre	Sarpsborg IL
Daniel Ryengen Ny	Linjespiller	Fjellhammer IL
Even Jakob Ungersness	Linjespiller	Follo HK
Jens Aksel Bjørge	Linjespiller	Haslum HK
Eirik Svendby Otervik	Målvakt	Fjellhammer IL
Sondre Muri Indset	Målvakt	Follo HK
William Myra Vistung	Målvakt	Kjelsås IL

Forfall:

Navn spiller:	Spillplass:	Klubbnavn:
Martin Johnsen	Kantspiller, høyre	Ski IL
Mikkel Hallingstad	Bakspiller, høyre	Ski IL

Oppmøte:

Fredag 10.12 kl. 15:30

Rakkestadhallen

Hjemreise:

Søndag 12.12 ca. kl.16.30

Samling slutt/hjemreise

Innkvartering:

10.-12.12

Rakkestadhallen (Rakkestadhallen, Skoleveien 12, 1890 Rakkestad)

Tilreise/hjemreise:

Spillerne organiserer selv reise til/fra samling. Reiser du med bil, oppfordres det til samkjøring til samling om mulig.

Egenandel:

Egenandel pr spiller er 1 500 kr. Dette faktureres klubb i ettertid.



Program:

Fredag 10.12.21

- Brødmåltid
- Teori / håndballtrening
- Middag

Lørdag 11.12.21

- Frokost
- Håndballtrening / fysisk trening
- Lunsj
- Fysisk trening / håndballtrening
- Middag
- Møte med landslagstrener

Søndag 12.12.21

- Frokost
- Spilltrening
- Lunsj
- Spilltrening
- Middag
- Samling slutt

Se spillerskriv og kjøreplan for nærmere informasjon om program for helgen

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**, meldes personlig til REG04 trener **Alexander Linløkken Pettersen** på tlf. 90532836.

Matallergier:

Spillere med matallergi/ intoleranser ber vi melde fra til Region Øst per epost nhf.ron@handball.no senest 5.desember, **MERK eposten: Landsdelsamling- allergi**

Ren utøver:

Alle som skal delta på Landsdelsamlingen 10.-12. desember 2021 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 01.12.2021

Endret 03.12.2021

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no