



INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST JENTER 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:	Spillplass:	Klubb
Emily Andersen	Bakspiller	Ullern IF
Sofie Donna Aasland Lae	Bakspiller	Ullern IF
Sine Madsen-Kaarød	Bakspiller	Bækkelaget SK
Sara Eline Lauritzen	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb
Marthe Eline Kraft Johannessen	Bakspiller	Fredrikstad Ballklubb
Bibi Aandewiel	Bakspiller	Rælingen HK
Caroline Karlsen	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Madelen Zimmermann Ramberg	Bakspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb
Vilde Bjørnsen	Bakspiller, høyre	Bækkelaget SK
Stella Stedje Waagan	Flerposisjonsspiller, venstre	Rælingen HK
Juni Høgden Mæle	Kantspiller, høyre	Follo HK Damer
Victoria Neverdal	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Nicoline Jullumstrø	Kantspiller, høyre	Haslum IL
Mathea Svendsen Risberg	Kantspiller, venstre	NIT-HAK HK
Selin Kamburce	Kantspiller, venstre	Rælingen HK
Aurora Linløkken Pettersen	Linjespiller	NIT-HAK HK
Oda Gjeisklid	Linjespiller	Rælingen HK
Una Edholm Straith	Linjespiller	Ullern IF
Ida Wall Bakken	Målvakt	Bækkelaget SK
Hermine Marie Solvang	Målvakt	Lillestrøm HK
Kathinka Hovde	Målvakt	Rælingen HK

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

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 **Ingvill Helland Anderson** på tlf. 47337000.

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

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no