



Velkommen til Landsdelsamling 10.-12. desember 2021

NHF Region Øst (RØ) i samråd med NHF Region Sør (RS) skal arrangere to landsdelsamlinger 2021-22. Den første samlingen gjennomføres helgen 10.-12. desember med RØ som arrangør, mens den andre samlingen finner sted 13.-15. mai med RS som arrangør. Inneværende sesong er disse samlingene for spillere født i 2004.

Landsdelsamling er for jenter og gutter og første samling finner sted i Rakkestad. Det vil være 84 spillere i action denne samlingen, 42 fra RØ og 42 fra RS.

Praktisk informasjon

Adresser

- Rakkestadhallen, Skoleveien 12, 1890 Rakkestad ([Kartlenke Rakkestadhallen](#))
- Family Sportsclub Rakkestad AS, Johs C Liens gate 2, 1890 Rakkestad ([Kartlenke Family Sportsclub Rakkestad AS](#))

Fra Oslo reiser dere sørover på E 18 til Mysen, tar av der og kjører til Rakkestad. Fra Tusenfryd tar det ca. 1 time. Det går buss og tog, som stopper 5 min. fra hallen.

Kontaktpersoner

Dersom dere lurer på noe før, underveis eller etter samlingen kan dere ta kontakt med følgende personer:

- Region Øst: Tom Fokstuen, tom.fokstuen@handball.no, Tlf. 45906571
- Region Øst: Trine Sneeggen Fors, trine.sneeggenfors@handball.no, Tlf. 91372361
- Region Sør: Alexander Christiansen, alexander.christiansen@handball.no, Tlf. 90177369

Trenere og ledere til stede landsdelsamlingen

- Jan Thomas Lauritzen **LM04**
- Alexander Linløkken Pettersen **REG04 ØST-Gutter**
- Frank Wirum **REG04 Sør-Gutter**
- Jan Erik Andreassen **REG04 Sør-Gutter**
- Gitte Madsen-Kaarød **LK04**
- Ingvill Helland Anderson **REG04 Øst-Jenter**
- Ronny Nikolaisen **REG04 Øst-Jenter**
- Alexander Edvardsen **REG04 Sør-Jenter**
- Marius Auensen **Fysisk trener Øst (kun 11.12.21)**
- Jostein Pedersen **Fysisk trener Sør**
- Mads Aulin Gulbrandsen **Målvaktstrener Øst**
- Rune Evensen **Målvaktstrener Sør**
- Linn Jørum Sulland **Foredragsholder (kun 10.12.21)**
- Pernille Sofie Lied **Fysioterapeut**
- Alexander Christensen **Ansatt Region Sør**
- Tom Fokstuen **Ansatt Region Øst**
- Trine Sneeggen Fors **Ansatt Region Øst**



Oppmøte og registrering

Oppmøte og registrering vil foregå i Rakkestadhallen. Det kan være lurt å ha pakket treningsutstyret i egen bag som er lett tilgjengelig.

Alle møter klokken 15.30, her vil dere bli innlosjert på klasserom. Det serveres et brødmåltid mellom 15.45-16.15 med et påfølgende informasjonsmøte for alle ca.kl.16.15.

Overnatting

Rakkestadhallene Drift AS har ansvar for organisering av overnatting av spillere denne helgen. Dette innebærer også tilsynsvakter/nattevakter på skolen/hallen ungdommene sover. Alle spillerne skal overnatter i klasserom på skole. Noen vil sove i Rakkestadhallen, mens ander vil sove på [Rakkestad ungdomsskole](#) som ligger rett ved Rakkestadhallen.

Pakkeliste

- Håndkle.
- Toalettsaker.
- Håndballutstyr (sko, knebeskyttere, 2er ball osv.).
- Drikkeflaske
- Nok treningstøy (shorts og t-skjorter) til flere økter.
- Klær til utenom trenings aktivitet.
- Innesko til utenom treningsaktiviteten (anbefaler å bruke slippers).
- Feltseng/ Enkel madrass.
NB! Bruker man de store blå madrassene **må** det ligge to personer på dem (pga plass).
- Sovepose/ dyne og evt. pute

Bespising

Rakkestadhallene Drift AS står for organisering av bespising denne helgen og dere vil få servert følgende:

Frokost:	Brødmat og pålegg, juice og vann
Lunsj:	Brødmat og pålegg, juice og vann
Kveldsmat:	Brødmat og pålegg, yoghurt, juice og vann
Middag fredag:	Tacobuffet
Middag lørdag:	Kyllinggryte m/ ris og salat/brød
Middag søndag:	Pizza

Det vil være tilgang til frukt i hallen gjennom hele helgen samt kornprodukter kan man finne i kantinen ved behov mellom måltider.

Vi ber deg snarlig melde fra til din region dersom du har matallergier/ intoleranser eller om det er andre hensyn vi må forholde oss til. Det må du melde inn innen søndag 5.desember.



Ordensregler

Det skal være positivt for alle å være på samling i regi av Norges Håndballforbund, og av den grunn har vi noen ordensregler/trivselsregler og forventninger til deg som spiller på denne samlingen:

Trivselsregler

- Du representerer deg selv og klubben din på samling og vil oppføre seg slik at de rundt får et godt inntrykk
- Du skal følge instruksjoner og beskjeder fra arrangør og trener(e)
- Du møter opp i god tid før måltider, treninger og andre avtaler på samling så ingen må vente for å komme i gang med oppsatt program
- Du rydder etter deg på banen og på tribunen, samt i klasserommet (alle skal uoppfordret se til at fellesarealer ser ryddig ut)

Mobbing, hærverk og verdisaker

På denne samlingen er det nulltoleranse for mobbing, hærverk, bruk av rusmidler og annen dårlig oppførsel som ødelegger oppholdet for andre. Vi vil herved opplyse om at grove overtramp kan resultere i umiddelbar hjemsendelse og erstatningskrav for hærverk. Du har eget ansvar for dine egne verdisaker og arrangører er ikke erstatningsansvarlig for dette.

Mobilbruk

Du kan medbringe mobil på landsdelssamlingen, men i matsalen og rett før/under treningsøktene er det ikke lov å bruke mobiltelefon. Under samlingen ellers oppfordres det til å redusere bruken og bruke tiden til å bli kjent med de andre spillerne på samlingen.

Klisterbruk i hall

- Det er ikke tillatt å bruke ball som er full av gammelt klister i kantine, på tribunen eller i garderober -kun på banen. (dropping av ball)
- Det er ikke lov å ta på klister før man er på banen.
- Klister som brukes under trening skal være i klisterkassene eller oppbevares i egen bag.
- Det er ikke lov til å ha klister på skoene.
- Når trening er ferdig, skal man vaske av seg på hendene før man går i garderoben (lager i hallen)
- Ballene skal være i plastikkposer el. lignende



Velkommen til Landsdelsamling 10.-12. desember 2021
Her finner du kjøreplan for helgen for Jenter NHF Region Øst

KJØREPLAN JENTER GRUPPE 1 - ØST

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:00-18:30	Håndballtrening Jenter Øst 1 og Sør 1 - Rakkestadhallen Bane 1
19.00-20.00	Kostholdsforedrag i Auditoriet
20.00-21.00	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
09.00-10.00	Møte med landslagstrener Gitte Madsen-Kaarød i Auditoriet
10.45-12.45	Håndballtrening Jenter Øst 1 og Sør 2 - Rakkestadhallen Bane 1
12.45-13.00	Lunsj i Kantina
15.15-16.45	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
17.30-18.00	Middag i Kantina

Søndag 12.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning

KJØREPLAN JENTER GRUPPE 2 - ØST

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:30-18:30	Kostholdsforedrag i Auditoriet
18.45-20.15	Håndballtrening Jenter Øst 2 og Sør 2 - Rakkestadhallen Bane 1
20.45-21.45	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
09.00-10.00	Møte med landslagstrener Gitte Madsen-Kaarød og regionale trenere
10.45-12.15	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
12.45-13.00	Lunsj i Kantina
15.15-17.15	Håndballtrening Jenter Øst 2 og Sør 1 Rakkestadhallen Bane 1
17.30-18.00	Middag i Kantina

Søndag 12.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning



Velkommen til Landsdelsamling 10.-12. desember 2021
Her finner du kjøreplan for helgen for Gutter NHF Region Øst

KJØREPLAN GUTTER GRUPPE 1 - ØST

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:00-18:30	Håndballtrening Gutter Øst 1 og Sør 1 - Rakkestadhallen Bane 2
19.00-20.00	Kostholdsforedrag i Auditoriet
20.00-21.00	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.00-08.30	Frokost i Kantina
09.00-11.00	Håndballtrening Gutter Øst 1 og Sør 2 – Rakkestadhallen Bane 2
12.00-12.45	Lunsj
13.30-15.00	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
16.30-17.00	Middag i Kantina
17.00-18.00	Møte med landslagstrener Jan Thomas Lauritzen i Auditoriet

Søndag 12.12.21

09.00-09.30	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning

KJØREPLAN GUTTER GRUPPE 2 - ØST

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:30-18:30	Kostholdsforedrag i Auditoriet
18.45-20.15	Håndballtrening Gutter Øst 2 og Sør 2 - Rakkestadhallen Bane 1
20.45-21.45	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.00-08.30	Frokost i Kantina
09.00-10.30	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
12.00-12.45	Lunsj
13.30-15.30	Håndballtrening Gutter Øst 2 og Sør 1 – Rakkestadhallen Bane 2
16.30-17.00	Middag i Kantina
17.00-18.00	Møte med landslagstrener Jan Thomas Lauritzen i Auditoriet

Søndag 12.12.21

09.00-09.30	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning



Velkommen til Landsdelsamling 10.-12. desember 2021
Her finner du kjøreplan for helgen for Jenter NHF Region Sør

KJØREPLAN JENTER GRUPPE 1 - SØR

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:00-18:30	Håndballtrening Jenter Øst 1 og Sør 1 - Rakkestadhallen Bane 1
19.00-20.00	Kostholdsforedrag i Auditoriet
20.00-21.00	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
09.00-10.00	Møte med landslagstrener Gitte Madsen-Kaarød og regionale trenere
10.45-12.15	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
12.45-13.00	Lunsj i Kantina
15.15-17.15	Håndballtrening Jenter Øst 2 og Sør 1 Rakkestadhallen Bane 1
17.30-18.00	Middag i Kantina

Søndag 12.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning

KJØREPLAN JENTER GRUPPE 2 - SØR

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:30-18:30	Kostholdsforedrag i Auditoriet
18.45-20.15	Håndballtrening Jenter Øst 2 og Sør 2 - Rakkestadhallen Bane 1
20.45-21.45	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
09.00-10.00	Møte med landslagstrener Gitte Madsen-Kaarød i Auditoriet
10.45-12.45	Håndballtrening Jenter Øst 1 og Sør 2 - Rakkestadhallen Bane 1
12.45-13.00	Lunsj i Kantina
15.15-16.45	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
17.30-18.00	Middag i Kantina

Søndag 12.12.21

08.30-09.00	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning



Velkommen til Landsdelsamling 10.-12. desember 2021
Her finner du kjøreplan for helgen for Gutter NHF Region Sør

KJØREPLAN GUTTER GRUPPE 1 - SØR

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:00-18:30	Håndballtrening Gutter Øst 1 og Sør 1 - Rakkestadhallen Bane 2
19.00-20.00	Kostholdsforedrag i Auditoriet
20.00-21.00	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.00-08.30	Frokost i Kantina
09.00-10.30	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
12.00-12.45	Lunsj
13.30-15.30	Håndballtrening Gutter Øst 2 og Sør 1 – Rakkestadhallen Bane 2
16.30-17.00	Middag i Kantina
17.00-18.00	Møte med landslagstrener Jan Thomas Lauritzen i Auditoriet

Søndag 12.12.21

09.00-09.30	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning

KJØREPLAN GUTTER GRUPPE 2 - SØR

Fredag 10.12.21

15:30	Oppmøte Rakkestadhallen
15:45-16:15	Brødmåltid i Kantina
16:15-16:45	Informasjonsmøte i hallen
17:30-18:30	Kostholdsforedrag i Auditoriet
18.45-20.15	Håndballtrening Gutter Øst 2 og Sør 2 - Rakkestadhallen Bane 1
20.45-21.45	Middag i Kantina

Lørdag 11.12.21

08.00-08.30	Frokost i Kantina
09.00-11.00	Håndballtrening Gutter Øst 1 og Sør 2 – Rakkestadhallen Bane 2
12.00-12.45	Lunsj
13.30-15.00	Fysisk trening Family Sportsclub Rakkestad AS
16.30-17.00	Middag i Kantina
17.00-18.00	Møte med landslagstrener Jan Thomas Lauritzen i Auditoriet

Søndag 12.12.21

09.00-09.30	Frokost i Kantina
10.00-15.30	Spilltrening *Lagsammensetning og kampoppsett kommer lørdag kveld
12.00-13.00	Lunsj i Kantina
15.30-16.00	Pizza og felles avslutning