



INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST GUTTER 17

Dette er en fellessamling sammen med Region Sør

Samlingen avholdes:

Dato: 18.-20. november 2022

Sted: Rakkestadhallen

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

Navn:	Spillplass:	Klubb
Mikkel Solheim	Bakspiller, midt	Follo HK*
Ludvik Tobiassen Syverson	Bakspiller, midt	Bækkelaget*
William Sonerud	Bakspiller, midt	Kjelsås IL**
Didrik Seteklev	Flerposisjonsspiller	Sarpsborg IL
Josip Rajkovic	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Julius Veim Hjelmungen	Bakspiller	Sarpsborg IL
Endre Stenseth	Bakspiller	Fjellhammer IL
Daniel Aleksander Padin	Bakspiller	Kjelsås IL
Asbjørn Martin Christiansen	Bakspiller	Follo HK*
Jakob Hagen	Bakspiller	Haslum IL*
Jens Holter	Linjespiller	Fjellhammer IL
Jonas Lars Johansson-Kjellerød	Linjespiller	Haslum IL*
Lucas Fronth Sanderholm	Linjespiller	Nordstrand IF
Ola Høstelund Sundby	Linjespiller	Follo HK**
Leon Aleksander Smorr	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL
Andreas Tveit	Kantspiller, høyre	Follo HK
Ødin Thrane Helgheim	Kantspiller, høyre	Haslum IL*
Leo Mustorp	Kantspiller, høyre	HK Eidsberg**
Trym Ingebretsen Øverbø	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Karl Herman Sætre Land	Kantspiller, venstre	Tistedalen T&IF
Ferdinand Steen	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL
Bastian Lindgren Grov	Bakspiller, høyre	Asker
Morten Staxrud Holmgren	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Peter Vilhelm Dalholt Ivan	Flerposisjonsspiller (Bak- /Kantspiller, høyre)	Nordstrand IF**
Fabian Jensen	Målvakt	Fjellhammer IL
Troy Inge Granholt Staveli	Målvakt	Tistedalen T&IF
Mathias Lund Mjørud	Målvakt	Kjelsås IL

*Forfall / **Ny spiller inn

Oppmøte:

Fredag 18.11 kl.15.30

Rakkestadhallen

Hjemreise:

Søndag 20.11 ca. kl.17.00

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. Kommer du med bil fra Oslo reiser man 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.

Egenandel:

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



Program:

Fredag 18.11.22

- Brødmåltid
- Teori / håndballtrening
- Middag

Lørdag 19.20.22

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

Søndag 20.11.22

- Frokost
- Håndballtrening
- Lunsj
- Kamp
- 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 **Anita Hildeskår Hokstad** på tlf. 41230661.

Matallergier:

Spillere med matallergi/ intoleranser ber vi melde fra snarlig til Trine Sneeggen Fors per epost trine.sneeggenfors@handball.no, **MERK eposten: Landsdelsamling- allergi**

Ren utøver:

Alle som skal delta på Landsdelsamlingen 18.-20. november 2022 forplikter seg 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. Har du tatt denne tidligere behøver du ikke ta denne på nytt.

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

Strømmen 04.11.2022

Endret 16.11.2022

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 45906571
tom.fokstuen@handball.no