



INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST JENTER 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
Minken Charlotte Maltau	Målvakt	Ullern IF*
Ane Lindholt	Målvakt	Fjellhammer IL
Helene Øren Nossun	Målvakt	Haslum IL
Linnea Maria Ramén	Linjespiller	Fredrikstad Ballklubb
Bettina Ranvik	Linjespiller	Ullern IF
Larissa Gründel	Linjespiller	Fjellhammer IL
Bertine Emilie Sundby Lunde	Kantspiller, venstre / Flerposisjonsspiller	Fredrikstad Ballklubb
Stella Waagan Kruse	Kantspiller, venstre	Ullern IF
Kristina Granli Nordvik	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Pia Andrea Holm Lesto	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Magdele Kvarving Sandtrø	Kantspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb
Maren Hansen Tangen	Kantspiller, høyre	Fredrikstad Ballklubb**
Ingrid Elise Veum	Bakspiller	Sarpsborg IL**
Karen Linnestad Spone	Bakspiller, venstre	Follo HK Damer*
Jenny Bing Husaas	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Mina Sofie Øveraas	Bakspiller, venstre	Rælingen Håndballklubb
Zara Johnsson Solberg	Bakspiller, midt	Fredrikstad Ballklubb
Aurora Solveig Kristiansen	Bakspiller, midt	Follo HK Damer
Hannah Deari Solheim	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Linnea Hareton	Flerposisjonsspiller, høyre	Fjellhammer IL
Mia Kvarme	Bakspiller, høyre	Oppsal IF*
Ebba Kjetildatter Nossen	Bakspiller, høyre	Oppsal IF*
Adele Resberg Kjølholt	Bakspiller, høyre	Sarpsborg 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
- Møte med landslagstrener
- Håndballtrening / fysisk trening
- Lunsj
- Fysisk trening / håndballtrening
- 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 **Ronny Nikolaisen** på tlf. 91519139.

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 18.11.2022

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