

Velkommen til Landsdelsamling i Rakkestad 18.-20. november 2022

Informasjon til spillere som deltar på samlingen

NHF Region Øst (RØ) i samråd med NHF Region Sør (RS) skal arrangere to samlinger inneværende sesong. Den første samlingen gjennomføres helgen 18.-20.november med RØ som arrangør, mens den andre samlingen finner sted 12-14.mai med RS som arrangør.

Sesongen 2022-23 er Landsdelsamling er for jenter og gutter født i 2005 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 som bidrar på landsdelsamlingen

Miljø	Jenter/Gutter	Region	Navn	Deltar
RLM 04 /05	Gutter	Region Øst	Anita Hildeskår Hokstad	
RLM 04 /05	Jenter	Region Sør	Marianne Iversen	
RLM 04 /05	Gutter	Region Sør	Frank Wirum	
RLM 04 /05	Gutter	Region Sør	Jan Erik Andreassen	
RLM 04 / 05	Jenter	Region Øst	Ingvill Helland Anderson	
Målvaktstrener	Jenter	Region Øst	Marte Arnesen-Kirkemo	
Målvaktstrener	Gutter	Region Øst	Tom Erik Ringstrøm	
Målvaktstrener	Jenter/Gutter	Region Sør	Rune Evensen	
Admin	Jenter/Gutter	Region Øst	Trine Sneeggen Fors	
Admin	Jenter/Gutter	Region Øst	Tom Fokstuen	
Admin	Jenter/Gutter	Region Sør	Alexander Christiansen	
LM04/05	Gutter	Sentralt	Zarko Pejovic	Tilstede 18.-19.11.22
Fysisk trener	Jenter/Gutter	Region Sør	Jostein Pedersen	Tilstede 19.11.22
RLM 04 /05	Gutter	Region Øst	Lars Olsen	
RLM 04 / 05	Jenter	Region Øst	Ronny Nikolaisen	
LM04/05	Gutter	Sentralt	Jan Thomas Lauritzen	Tilstede 20.11.22
LK04/05	Jenter	Sentralt	Eirik Haugdal	
Fysisk trener	Jenter	Region Øst	Zoë van der Weel	Tilstede 19.11.22
Fysisk trener	Gutter	Region Øst	Marius Auensen	Tilstede 19.11.22
Fysioterapeut	Jenter/Gutter	Region Øst	Pernille Sofie Lied	Tilstede 19.-20.11.22
Fysioterapeut	Jenter/Gutter	Region Øst	Katarina Finckenhagen	Tilstede 18.11.22
Foredragsholder	Jenter/Gutter	Region Øst	Linn Jørum Sulland	Tilstede 18.11.22

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.

Region Sør møter klokken 15.00 og Region Øst møter 15.30. Spillere vil 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, 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 lørdag og søndag:	Brød m/ div pålegg og egg. Drikke vann, melk og juice
Lunsj lørdag og søndag:	Pasta og salat m/ pølser el. karbonader og brødmat m/drikke
Mellom måltid lørdag:	Snackpack med et rundstykke m/ ost/skinke, en sjokolademelk, en energibar og en banan
Kveldsmat:	Brødmat og pålegg, yoghurt, juice og vann
Middag fredag:	Taco buffet m/drikke
Middag lørdag:	Kyllinggryte m sala, ris og brød og drikke
Middag søndag:	Hjemmelagd Pizza m/ div. salat og drikke

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.

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 tillat å bruke ball som er full av gammelt klister i kantine, på tribunen eller i garderobes -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

JENTER ØST - KJØREPLAN

Velkommen til Landsdelsamling i Rakkestad 18.-20. november 2022

Fredag 18.11.22

Hva	Gruppe 1 – Jenter Øst	Gruppe 2 – Jenter Øst
Oppmøte Rakkestadhallen	Kl. 15:30	Kl. 15:30
Brødmåltid i Kantina	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Velkommen til samling på tribune i hall	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1	Kl.17:00-18:30 (Gr.1 Øst og Gr.1 Sør)	
Kostholdsforedrag i Auditoriet		Kl. 17:30-18:30
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1		Kl. 18.45-20.15 (Gr.2 Øst og Gr.2 Sør)
Kostholdsforedrag i Auditoriet	Kl.19.00-20.00	
Middag i Kantina	Kl. 20.00-21.00	Kl. 20.45-21.45
God Natt - stille	Kl. 23:00	Kl. 23:00

Lørdag 19.11.22

Hva	Gruppe 1 – Jenter Øst	Gruppe 2 – Jenter Øst
Frokost i Kantina	Kl. 09.15-10.00	Kl. 09.15-10.00
Møte med landslagstrener Eirik Haugdal i Auditoriet	Kl. 10.00-11.00	Kl. 10.00-11.00
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1	Kl. 11.30-13.30 (Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)	
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS		Kl. 11.30-13.00 (Gr.2 Øst og Gr. 1 Sør)
Lunsj i Kantina	Kl. 13.30-14.15	Kl. 13.30-14.15
Snack pack (hentes i kantina)	Kl.15.15	Kl.15.15
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS	Kl. 16.30-18.00 Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)	
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1		Kl.16.00-18.00 (Gr.2 Øst og Gr. 1 Sør)
Middag i Kantina	Kl. 19.00-19.45	Kl. 19.00-19.45
Sosial aktivitet i hallen	Kl. 20.00-	Kl. 20.00-
Kveldsmat i kantina	Kl. 22.00-22:30	Kl. 22.00-22.30
God Natt - stille	Kl. 23.00	Kl. 23.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

Søndag 20.11.22

Hva	Gruppe 1 – Jenter Øst	Gruppe 2 – Jenter Øst
Frokost i Kantina	Kl. 07.45-08.15	Kl. 08:30-09:00
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl. 09.00-10.3 (Gr1.Øst og Gr.1 Sør)	Kl. 10:30-12.00 (Gr2.Øst og Gr.2 Sør)
Lunsj i Kantina	Kl. 11.15-12.00	Kl. 12.00-12.45
Rydde ut av klasserom	Kl. 12.00-12.45	Kl. 12:45-13:30
Kamp aktivitet (20 min *2 / kan bli endring på lengde) Bane 1	Kl. 13.45-14.45 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 1	Kl. 15:15-16:15 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 2
Middag	Kl. 15.15-15.45	Kl. 16.30-17.00
Samling slutt	Kl. 17.00	Kl. 17.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

GUTTER ØST - KJØREPLAN

Velkommen til Landsdelsamling i Rakkestad 18.-20. november 2022

Fredag 18.11.22

Hva	Gruppe 1 – Gutter Øst	Gruppe 2 – Gutter Øst
Oppmøte Rakkestadhallen	Kl. 15:30	Kl. 15:30
Brødmåltid i Kantina	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Velkommen til samling på tribune i hall	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl.17:00-18:30 (Gr.1 Øst og Gr.1 Sør)	
Kostholdsforedrag i Auditoriet		Kl. 17:30-18:30
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2		Kl. 18.45-20.15 (Gr.2 Øst og Gr.2 Sør)
Kostholdsforedrag i Auditoriet	Kl.19.00-20.00	
Middag i Kantina	Kl. 20.00-21.00	Kl. 20.45-21.45
God Natt - stille	Kl. 23:00	Kl. 23:00

Lørdag 19.11.22

Hva	Gruppe 1 – Gutter Øst	Gruppe 2 – Gutter Øst
Frokost i Kantina	Kl. 08.30-09.15	Kl. 08.30-09.15
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl. 09.30-11.30 (Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)	
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS		Kl. 09.30-10.00 (Gr.2 Øst og Gr.1 Sør)
Lunsj i Kantina	Kl. 12.45-13.30	Kl. 12.45-13.30
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS	Kl. 14.30-16.00 Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)	
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2		Kl.14.00-16.00 (Gr.2 Øst og Gr. 1 Sør)
Snack pack (hentes i kantina)	Kl.16.15	Kl.16.15
Møte med landslagstrener Zarko Pejovic i Auditoriet	Kl. 17.00-18.00	Kl. 17.00-18.00
Middag i Kantina	Kl. 18.00-18.45	Kl. 18.00-18.45
Sosial aktivitet i hallen	Kl. 20.00-	Kl. 20.00-
Kveldsmat i kantina	Kl. 22.00-22:30	Kl. 22.00-22.30
God Natt - stille	Kl. 23.00	Kl. 23.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

Søndag 20.11.22

Hva	Gruppe 1 – Gutter Øst	Gruppe 2 – Gutter Øst
Frokost i Kantina	Kl. 07.45-08.15	Kl. 08:30-09:00
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl. 09.00-10.30	Kl. 10:30-12.00
Lunsj i Kantina	Kl. 11.15-12.00	Kl. 12.00-12.45
Rydde ut av klasserom	Kl. 12.00-12.45	Kl. 12:45-13:30
Kamp aktivitet (20 min *2 / kan bli endring på lengde) Bane 2	Kl. 13.45-14.45 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 1	Kl. 15:15-16:15 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 2
Middag	Kl. 15.15-15.45	Kl. 16.30-17.00
Samling slutt	Kl. 17.00	Kl. 17.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

JENTER SØR - KJØREPLAN

Velkommen til Landsdelsamling i Rakkestad 18.-20. november 2022

Fredag 18.11.22

Hva	Gruppe 1 – Jenter Sør	Gruppe 2 – Jenter Sør
Forventet ankomst med buss	Kl. 15:00	Kl. 15:00
Brødmåltid i Kantina	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Velkommen til samling på tribune i hall	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1	Kl.17:00-18:30 (Gr.1 Øst og Gr.1 Sør)	
Kostholdsforedrag i Auditoriet		Kl. 17:30-18:30
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1		Kl. 18.45-20.15 (Gr.2 Øst og Gr.2 Sør)
Kostholdsforedrag i Auditoriet	Kl.19.00-20.00	
Middag i Kantina	Kl. 20.00-21.00	Kl. 20.45-21.45
God Natt - stille	Kl. 23:00	Kl. 23:00

Lørdag 19.11.22

Hva	Gruppe 1 – Jenter Sør	Gruppe 2 – Jenter Sør
Frokost i Kantina	Kl. 09.15-10.00	Kl. 09.15-10.00
Møte med landslagstrener Eirik Haugdal i Auditoriet	Kl. 10.00-11.00	Kl. 10.00-11.00
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1		Kl. 11.30-13.30 (Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS	Kl. 11.30-13.00 (Gr.2 Øst og Gr. 1 Sør)	
Lunsj i Kantina	Kl. 13.30-14.15	Kl. 13.30-14.15
Snack pack (hentes i kantina)	Kl.15.15	Kl.15.15
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS		Kl. 16.30-18.00 Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 1	Kl.16.00-18.00 (Gr.2 Øst og Gr. 1 Sør)	
Middag i Kantina	Kl. 19.00-19.45	Kl. 19.00-19.45
Sosial aktivitet i hallen	Kl. 20.00-	Kl. 20.00-
Kveldsmat i kantina	Kl. 22.00-22.30	Kl. 22.00-22:30
God Natt - stille	Kl. 23.00	Kl. 23.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

Søndag 20.11.22

Hva	Gruppe 1 – Jenter Sør	Gruppe 2 – Jenter Sør
Frokost i Kantina	Kl. 07.45-08.15	Kl. 08:30-09:00
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl. 09.00-10.3 (Gr1.Øst og Gr.1 Sør)	Kl. 10:30-12.00 (Gr2.Øst og Gr.2 Sør)
Lunsj i Kantina	Kl. 11.15-12.00	Kl. 12.00-12.45
Rydde ut av klasserom	Kl. 12.00-12.45	Kl. 12:45-13:30
Kamp aktivitet (20 min *2 / kan bli endring på lengde) Bane 1	Kl. 13.45-14.45 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 1	Kl. 15:15-16:15 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 2
Middag	Kl. 15.15-15.45	Kl. 16.30-17.00
Samling slutt	Kl. 17.00	Kl. 17.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

GUTTER SØR - KJØREPLAN

Velkommen til Landsdelsamling i Rakkestad 18.-20. november 2022

Fredag 18.11.22

Hva	Gruppe 1 – Gutter Sør	Gruppe 2 – Gutter Sør
Forventet ankomst med buss	Kl. 15:00	Kl. 15:00
Brødmåltid i Kantina	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Velkommen til samling på tribune i hall	Kl. 15:45-16:15	Kl. 15:45-16:15
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl.17:00-18:30 (Gr.1 Øst og Gr.1 Sør)	
Kostholdsforedrag i Auditoriet		Kl. 17:30-18:30
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2		Kl. 18.45-20.15 (Gr.2 Øst og Gr.2 Sør)
Kostholdsforedrag i Auditoriet	Kl.19.00-20.00	
Middag i Kantina	Kl. 20.00-21.00	Kl. 20.45-21.45
God Natt - stille	Kl. 23:00	Kl. 23:00

Lørdag 19.11.22

Hva	Gruppe 1 – Gutter Sør	Gruppe 2 – Gutter Sør
Frokost i Kantina	Kl. 08.30-09.15	Kl. 08.30-09.15
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2		Kl. 09.30-11.30 (Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS	Kl. 09.30-10.00 (Gr.2 Øst og Gr.1 Sør)	
Lunsj i Kantina	Kl. 12.45-13.30	Kl. 12.45-13.30
Fysisk trening Family Sportsklubb Rakkestad AS		Kl. 14.30-16.00 Gr.1 Øst og Gr.2 Sør)
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl.14.00-16.00 (Gr.2 Øst og Gr. 1 Sør)	
Snack pack (hentes i kantina)	Kl.16.15	Kl.16.15
Møte med landslagstrener Zarko Pejovic i Auditoriet	Kl. 17.00-18.00	Kl. 17.00-18.00
Middag i Kantina	Kl. 18.00-18.45	Kl. 18.00-18.45
Sosial aktivitet i hallen	Kl. 20.00-	Kl. 20.00-
Kveldsmat i kantina	Kl. 22.00-22.30	Kl. 22.00-22:30
God Natt - stille	Kl. 23.00	Kl. 23.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter

Søndag 20.11.22

Hva	Gruppe 1 – Gutter Sør	Gruppe 2 – Gutter Sør
Frokost i Kantina	Kl. 07.45-08.15	Kl. 08:30-09:00
Håndballtrening Rakkestadhallen Bane 2	Kl. 09.00-10.30	Kl. 10:30-12.00
Lunsj i Kantina	Kl. 11.15-12.00	Kl. 12.00-12.45
Rydde ut av klasserom	Kl. 12.00-12.45	Kl. 12:45-13:30
Kamp aktivitet (20 min *2 / kan bli endring på lengde) Bane 2	Kl. 13.45-14.45 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 1	Kl. 15:15-16:15 Mix. Lag Øst/Sør Gr. 2
Middag	Kl. 15.15-15.45	Kl. 16.30-17.00
Samling slutt	Kl. 17.00	Kl. 17.00

*Frukt er tilgjengelig i kantina mellom aktiviteter