

## INNKALLING TIL HUMMEL BYLAGSTRENING – Gutter 15 Sandvika

Norges Håndballforbund arrangerer hummel bylagsturnering helgen 12-13-14.04 - 2024 i Stavanger.

Region Øst skal denne turneringen stille med 3 guttelag og 3 jentelag.  
Hvert lag skal bestå av 14 spillere og 2 trenere.

Du er en av de som er plukket ut til å være med i **bruttotroppen** til **Gutter 15 Sandvika**  
Bruttotroppen vil bestå av 21 spillere som skal ha tre treningssamlinger før endelig tropp tas ut.

Endelig tropp på 14 spillere publiseres mandag **18.03.2024**

**For spillere til endelig tropp som skal delta i Stavanger vil det påløpe en egenandel på kr: 2 000,- som faktureres klubb**

### Innkalling av spillere til økt 1 - 2 - 3:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Sebastian Dybvik	Sitter	Bakspiller	Bækkelagets SK
Jonatan Hansen	Berg	Bakspiller	Ull/Kisa IL
Ola	Bjørnstad Andersen	Bakspiller	Oppegård IL
Daniel Jordal	Rennan	Bakspiller	Fjellhammer IL
Marius Rein	Elgesem	Bakspiller	Haslum IL
Henrik	Beck	Bakspiller	Ull/Kisa IL
Amund Svenneby	Bergersen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Sander Linge	Romsås	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Theodor	Lunde	Bakspiller, midt	Ski IL
Rasmus Nordløy	Eliassen	Bakspiller, venstre	Njård
Fredrik	Qvigstad	Flerposisjon (Kv, Bv)	Bækkelagets SK
Victor	Iversen	Kantspiller, høyre	Oppegård IL
Emilio Mørk	Markussen	Kantspiller, venstre	Haga
Jonathan Jansson	Zachariasen	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Ailo Bjerkeli	Celius	Kantspiller, venstre	Askim IF
Magnus Amundsen	Sveen	Linjespiller	HK Rygge
Marius Skjerven	Petersen	Linjespiller	Oppegård IL
Magnus Fjell	Kamhaug	Linjespiller	Asker SK
Martin Dvergsnes	Eriksen	Målvakt	HK Eidsberg
Kristofer Steinum	Gabrielsen	Målvakt	Haslum IL
Herman Loftesnes	Gregersen	Målvakt	Langhus IL

Husk: ta med egen ball, drikkeflaske merket med navn og litt å spise etter trening.

**Samlinger for hummel bylag Gutter 15 Sandvika:**

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
Samling 1 -bruttotropp	17.02.2024	10:30 -12:00	Nordstrand Arena	Lagstrening
Samling 2 – bruttotropp	17.02.2024	15:00 -16:30	Nordstrand Arena	Lagstrening
Samling 3 – Bruttotropp	26.02.2024	19:00-20:30	Ekeberghallen	Lagstrening
<b>Utgår</b>	<b>05.03.2024</b>	<b>20:00-21:30</b>	<b>Ekeberghallen</b>	<b>Lagstrening</b>
Samling 4 -endelig tropp	08.04.2024	20:30-22:00	Ekeberghallen/halvbane	Lagstrening
Bylagsturnering	<b>12 -14.04.2024</b>	*	Stavanger	Turnering

**Fremmøte 30.min før samling.**

**Alle spillerne skal være klare til å starte treningen på oppsatt tidspunkt**

\*De endelige lagene flyr ned til Stavanger fredag 12.04 med retur til Oslo søndag 14.04.  
Spillere som blir tatt ut må be seg fri fra skolen fredag den 12.04.2024

**Statusrapport:**

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en statusrapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som

Eventuell melding om skade/sykdom eller forfall til samling, må umiddelbart varsles trenere  
**Bjørn Bystrøm på tel: 90753655 og Janet Beathe Bredesen på tel: 93487865**

**Ren utøver:**

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 12-13-14.04 - 2024 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før avreise. 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. Diplomet sendes elektronisk til [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

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

Strømmen 06.03.2024

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

*Bjørn Bystrøm* (trener)  
*Janet Beathe Bredesen* (trener)