

## UTTAK HUMMEL BYLAGSTURNERING – JENTER 15 ÅR LILLESTRØM

Norges Håndballforbund arrangerer Hummel Bylagsturnering helgen 12-13-14.04 2024 i Stavanger.

NHF 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 **den endelige troppen** til Lillestrøm jenter 15 år.

Troppen vil bestå av 14 spillere, og de skal ha en siste treningsamling før avreise mandag 08.04.2024.

### Innkalling av spillere til økt 4:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Marie Lutro	Allison	Bakspiller	Kjelsås IL
Elisa	Gunnerød	Bakspiller	Haslum IL
Maria	Kolodyazhnaya	Bakspiller	Kolbotn IL
Isabelle Cecilia Lynum	Lund	Bakspiller	Fjellhammer IL
Marie Bakkerud	Strand	Bakspiller	Spydeberg IL
Marthe Andersen	Ringsrød*	Bakspiller	Tindlund IF
Mina Dancke	Markussen	Kantspiller, høyre	Kolbotn IL
Mari Holter	Olsen	Kantspiller, høyre	Torp IF
Ida Marie	L'Orange	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Mie	Ørmen-Jensen	Kantspiller, venstre	Kråkerøy IL
Enja Louise Larsen	Molvig	Linjespiller	HK Rygge
Oda Ragnhild Bekker	Olsen	Linjespiller	Torp IF
Erle Hoel	Olsen	Målvakt	HK Rygge
Mathilde	Sandberg	Målvakt	Haslum IL

\*Ny utøver inn

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Cassandra Håkonsen	Storhagen	Bakspiller	Ullensaker/ Kisa IL

### Reserver som kan haste innkalles (deltar ikke den 08.04.2024 eller bylagsturneringen)

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Malin Therese Skaug	Granli	Bakspiller	Tistedalen T&IF
Josefine Biermann	Stenseth	Bakspiller	Bækkelaget SK
Séphora Kodila	Eknes	Linjespiller	Kjelsås IL
Alma Lyche	Røed	Målvakt	Tindlund IF

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

**Samlinger for Hummel bylag jenter 15 Lillestrøm:**

Samling	Dato	Tid	Sted	Tema
4 Nettotropp	08.04.2024	19:00-20:30	Ekeberghallen 1/2 bane	Lagstrening
5 Nettotropp	12.04.2024	18:00-19:30	Stavanger Idrettshall 1/2 bane	Lagstrening
Hummel Bylagsturering	12.04.2024- 14.04.2024		Stavanger Idrettshall	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 2024 med retur til Oslo søndag 14.04 2024. 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  
**Karl Oskar på tel: 45429245 og Tommy på tel: 45264031**

**Ren utøver:**

Alle som skal delta på Bylagsturneringen 12.-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 [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no)

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

Strømmen 28.03.2024  
Endret 28.03.2024

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
91 37 23 61  
[trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no)

Karl Oskar Oserud Bentzen (trener)  
Tommy Bjørnerem Furuli (trener)