



**INNKALLING TIL SAMLING FOR  
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 07.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 07.

**Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:**

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-14.00	10.05.2024	Jordal Amfi	Jørgen/Kristoffer	Henrique

**Målvakts trener Reg: Sisse Marie Bøge Fahlberg Fysisk trener Reg: Marius Auensen**

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

**Følgende spillere innkalles:**

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Fredrik Westgaard	Bakspiller	Ski IL	2007
Kasper Gulbrandsen	Bakspiller	Bækkelaget	2007
Preben Berg Salomonsen	Bakspiller	Ski IL	2007
Herman Gjesme Kjølner	Bakspiller, høyre	ØHIL	2007
Thomas Karlsen Aaserød	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2006
Nicolai Heier Einerkjær	Bakspiller, midt	Haslum	2007
Noah Strutz Skei	Bakspiller, midt	Kjelsås IL	2007
Gabriel Kleven	Bakspiller, midt	Bækkelaget	2007
Sigurd Margido Sørsæther Gaasdal	Bakspiller, midt	Ull/Kisa	2007
Theo Normann Grønntun Asplund	Bakspiller, midt	Bækkelaget	2007
Bastian Kraft Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF	2007
Sander Strøm Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Ski IL	2007
Hlini Snær Birgisson	Kantspiller, høyre	Ski IL	2007
Philip Fors	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL	2007
Alexander Andersen Restrup	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF	2007
Birkir Smari Birgisson	Kantspiller, venstre	Ski IL	2007
Linus Foslund Niva	Kantspiller, venstre	Bækkelaget	2007
Lucas Michael Beyer	Kantspiller, venstre	Bækkelaget	2006
Hjalmar Wensberg Menne	Linjespiller	Linderud/Linje 5	2007
Cosmus Emil Hallan-Holmberg	Linjespiller	ØHIL	2007
Jonatan Nes-Myrhol	Linjespiller	Bækkelaget	2007
Marius Jakobsen Nordeng	Linjespiller	Nordstrand IF	2007
Linus Lederhilger	Målvakt	Nordstrand IF	2007
Mauritz Grunde Hella Voje Heieren	Målvakt	Haslum IL	2007
Vegard Semb	Målvakt	Haslum IL	2006
Thomas Holsæther	Målvakt	Bækkelaget	2007
Henrik Johannes Aune Haglerød	Målvakt	Nordstrand IF	2007

### Forfall/skadet

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Adam Wasa Schrader	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF	2006
Mats Bystrøm	Linjespiller	Askim/Skiptvet	2007
August Horjen	Bakspiller, høyre	Haslum IL	2006
Espen Johannes Knudsen	Bakspiller, venstre	Haslum IL	2006

### **Kjøreplan for dagen (med forbehold)**

Økt 1: 09-10:30 Styrke.

Pause 10:30-12 Pause

Økt 2: 12-14 Håndball (Halltrening).

### **Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!**

Selv om det blir satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling Ca. 2 uker før samling.

### **Bespising**

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt selv. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

**Husk å ta med; Joggesko, Ball, drikkeflaske, en hvit og en mørk t skjorte/drakt og mat**

**Adresse:** Jordal Amfi, Jordalgata 12, 0657 Oslo (**Oppmøte ved inngang 1A**)

### **Forfall:**

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no). Eller på mob: 45906571 Merk eposten «forfall RLM samling G0607»

### **Innrapportering av nye spillere**

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Region (Merk i emnefeltet: Spiller RLM 0607) [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no), så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 30.04.2024

**Oppdatert 09.05.2024**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Spill og trening

459 06 571

Henrique Lobo

Jørgen Laug (LMY)

Kristoffer Froestad (LMY)

(trener)

(trener)

(trener)