



**INNKALLING TIL SAMLING FOR  
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 06.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 06

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

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-15.00	18.09.2024	Nordstrand Arena1		Lars/Emrah

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

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Jonas Holth	Djupvik	Bakspiller	Asker SK
Troy Olsen	Grønskei	Bakspiller	Fjellhammer IL
Christopher Robin	Gyve	Bakspiller	Nordstrand IF
Herman Karelius Ringså	Solberg	Bakspiller, midt	Haslum HK
Carl Almerud	Ditlevsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK
Isak	Finstad	Bakspiller, venstre	Follo HK
Adam	Wasa-Schrader	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Jakob Borge	Sandbakk	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Emil	Aasen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Sondre	Røed	Linjespiller	Haslum HK
Ole-Petter	Haaland	Linjespiller	Asker SK
Martin	Landevaag	Målvakt	Fjellhammer IL
Stefan Petrovic	Katsos	Målvakt	Linderud IL
Oskar Hallerud	Lindell	Målvakt	Haslum HK
Vegard	Semb	Målvakt	Haslum IL
Preben Langfjell	Kibsgaard	Bakspiller	Linderud IL**

**Forfall/skadet \* Ny inn \*\*Kamp\*\*\***

August Lind	Oma	Bakspiller, midt	Drammen HK***
Teodor Bjerke	Retvik	Bakspiller, midt	Bækkelaget HE***
Jonatan Goksør	Bjerkheim	Bakspiller, venstre	Bækkelagets SK***
Jacob Alexander	Niss	Kantspiller, høyre	Bækkelaget HE***
Jesper	Dolva	Linjespiller	Bækkelaget HE***
Trym Rongved	Skui	Kantspiller, høyre	Haslum HK*
Linus Stubsrud	Johannessen	Bakspiller, venstre	Haslum HK*
Amund Haugejorden	Rist	Kantspiller, venstre	Haslum HK*
Andreas Hernes	Hovde	Bakspiller, midt	Haslum HK*
Thomas Karlsen	Aaserød	Bakspiller, høyre	Haslum HK*
Kristian	Kibsgård	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Carl Almerud	Ditlevsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK*
Julian	Engholm	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL*
Espen Johannes	Knudsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK*
August Gullerud	Horjen	Bakspiller, høyre	Haslum HK*



**Kjøreplan for dagen (med forbehold)**

Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver,

Pause 11-13 Pause

Økt 2: 13-15 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

**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; Ball, drikkeflaske, en hvit og en mørk t skjorte/drakt og mat**

**Adresse til Nordstrand Arena:** Oberst Rodes vei 79, 1165 Oslo

Parkering: Parkeringshus under Nordstrand Arena

**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). Merk eposten «forfall RLM samling G06»

**Med kopi til:** Lars Evenby Sterri [lars.sterri13@hotmail.com](mailto:lars.sterri13@hotmail.com) eller på Mob: 90936436

**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 06) [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 09.09.2024

**Oppdatert 18.09.2024**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

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

Spill og trening

459 06 571

Lars Evenby Sterri

Emrah Mustedanagic

(trener)

(trener)