



**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	06.11.2024	Nordstrand Arena1	Jørgen	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
Troy Olsen	Grønskei	Bakspiller	Fjellhammer IL
Christopher Robin	Gyve	Bakspiller	Nordstrand IF
Preben Langfjell	Kibsgaard	Bakspiller	Linderud IL
August Gullerud	Horjen	Bakspiller, høyre	Haslum HK
Kristian	Kibsgård	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Thomas Karlsen	Aaserød	Bakspiller, høyre	Haslum HK
Andreas Hernes	Hovde	Bakspiller, midt	Haslum HK
August Lind	Oma	Bakspiller, midt	Drammen HK
Teodor Bjerke	Retvik	Bakspiller, midt	Bækkelaget HE
Herman Karelius Ringså	Solberg	Bakspiller, midt	Haslum HK
Jonas	Ege	Bakspiller, midt	Oure Elite Håndbold
Jonatan Goksør	Bjerkheim	Bakspiller, venstre	Bækkelagets SK
Carl Almerud	Ditlevsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK
Isak	Finstad	Bakspiller, venstre	Follo HK
Espen Johannes	Knudsen	Bakspiller, venstre	Haslum HK
Sebastian	Madsen-Kaarød	Bakspiller, venstre	Follo HK
Jacob Alexander	Niss	Kantspiller, høyre	Bækkelaget HE
Trym Rongved	Skui	Kantspiller, høyre	Haslum HK
Adam	Wasa-Schrader	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Julian	Engholm	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Gard Elvedal	Hole	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Amund Haugejorden	Rist	Kantspiller, venstre	Haslum HK
Jakob Borge	Sandbakk	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Jesper	Dolva	Linjespiller	Bækkelaget HE
Ole-Petter	Haaland	Linjespiller	Asker SK
Emil	Aasen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Martin	Landevaag	Målvakt	Fjellhammer IL
Oskar Hallerud	Lindell	Målvakt	Haslum HK
Vegard	Semb	Målvakt	Haslum IL
Marius	Åberge	Målvakt	Follo HK

**Forfall/skade \***

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Linus Stubrud	Johannessen	Bakspiller, venstre	Haslum HK



**Kjøreplan for dagen (med forbehold)**

Økt 1: 09-11 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Pause 11-13 Pause

Økt 2: 13-15 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver.

**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 22.10.2024

**Oppdatert 24.10.2024**

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)