



**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: 09:00-15.00	26.02.2024	Nordstrand Arena		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
Mikkel Pettersen	Roald	Bakspiller	Follo HK
Preben Berg	Salomonsen	Bakspiller	Follo HK
Fredrik	Westgaard	Bakspiller	Follo HK
Herman Gjesme	Kjølner	Bakspiller, høyre	Haslum IL
Peter Sundby	Kulseth	Bakspiller, høyre	ULL/Kisa IL
Sander Bjerkeli	Celius	Bakspiller, midt	Askim IF
Niklas Tuven	Holter	Bakspiller, midt	Haslum HK
Nicolai	Wendelbo	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Sander Strøm	Tjernshaugen	Bakspiller, venstre	Follo HK
Bastian Kraft	Ophus	Bakspiller, venstre	Nordstrand IF
Gabriel Warhuus	Kleven	Bakspiller, venstre	Bækkelagets SK
Nicolai Heier	Einerkjær	Kantspiller	Haslum IL
Hlini Snær	Birgisson	Kantspiller, høyre	Follo HK
Philip	Fors	Kantspiller, høyre	Bækkelagets SK
Birkir Smari	Birgisson	Kantspiller, venstre	Follo HK
Paul Arvidsson	Haugvoll	Kantspiller, venstre	Nordstrand IF
Bjørn Magnus	Vågen	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg
Mats	Bystrøm	Linjespiller	Follo HK
Cosmus Emil	Hallan-Holmberg	Linjespiller	Haslum HK
Hjalmar Wensberg	Menne	Linjespiller	Linderud IL
Henrik Johannes Aune	Haglerød	Målvakt	Hk Herulf
Thomas	Holsæther	Målvakt	Bækkelagets SK
Mauritz Grunde Hella	Voje Heieren	Målvakt	Haslum HK
Linus	Lederhilger	Målvakt	Nordstrand IF

**Forfall/skadet \***

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Noah Strutz	Skei	Bakspiller, midt	Füchse Berlin*



**Kjøreplan for dagen (med forbehold)**

Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper (én time aktivitet per gruppe).  
Foredrag 11-12 Foredrag med Antidoping Norge.  
Pause: 12-13  
Økt 2: 12-14 Håndball (Halltrening) + 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 G07»

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

Strømmen 13.02.2022

**Oppdatert 21.02.2025**

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)