



### INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2008

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
30.10.2024	08:30-14:30	Nordstrand Arena		Janet / Anne

Målvaktstrener Reg: Thea Granlund Fysisk trener Reg: Zoë van der Weel

#### Norges Håndballforbund Region Øst har tatt ut følgende spillere til samlingen:

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Ada Dyrøy-Jansen	Bakspiller	Vålerenga IF	2008
Casandra Håkonsen Storhagen	Bakspiller	Ullensaker/Kisa IL	2008
Emma Sjøli Fritzvold	Bakspiller	Haslum IL	2008
Frida Tverraaen Moen	Bakspiller	SSK Skjetten	2008
Henny Saastad Haugan	Bakspiller	Kjelsås IL	2008
Ingrid Sønsterud-Kroken	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Josefine Biermann Stenseth	Bakspiller	Bækkelaget SK	2008
Kamilla Helland	Bakspiller	Fjellhammer IL	2008
Mari Jensen Tunes	Bakspiller	Kolbotn IL	2008
Marthe Andersen Ringsrød	Bakspiller	Tindlund IF	2008
Emily Solberg	Kantspiller, høyre	Tindlund IF	2008
Madelen Fjell Gjeisklid	Kantspiller, høyre	Ullensaker/Kisa IL	2008
Ida Marie L'Orange	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL	2008
Mathea Gulestø Brevik	Kantspiller, venstre	Rolvøy IF	2008
Selma Kongstein	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	2008
Enja Louise Larsen Molvig	Linjespiller	HK Rygge	2008
Ingvild Lindebø Kværner	Linjespiller	Ullensaker/Kisa IL	2008
Mirjam Mawuko Adzo Gavey	Linjespiller	Vålerenga IF	2008
Oda Ragnhild Bekker Olsen	Linjespiller	Tindlund IF	2008
Alma Lyche Røed	Målvakt	Tindlund IF	2008
Erle Hoel Olsen	Målvakt	HK Rygge	2008
Kaia Louise Krogstad Haaland	Målvakt	Ullern IF	2008
Karoline Bakken	Målvakt	Sarpsborg IL	2008

#### Statusrapport:

Evt. melding om **skade/sykdom eller forfall**, meldes personlig til REG08/09-trenere **Anette Haviken-Bjørge** og/eller **Janet Bredeesen** så snart som mulig og senest en dag før samling.

Spillere som ikke kan delta for fullt i trening, må umiddelbart informere om dette til **Anne** på tlf. 90572169 og/eller **Janet** på tlf. 93487865



**Ta med:**

Treningstøy til begge treningene (klubbdrakt/t-skjorte), håndkle, flaske, innesko, og håndball

**Bespising:**

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

**Program for samlingen:**

Miljø	Dato	Klokkeslett	Aktivitet
REG J08	30.10.2024	Kl.08:00	<b>Oppmøte:</b> Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REG J08	30.10.2024	Kl.08:30-10:00	Håndballtrening
REG J08	30.10.2024	Kl.10:00-12:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J08	30.10.2024	Kl.12:30-13:30 Kl.13:30-14:30	Håndballtrening (1/2 gruppe) / fysisk trening (1/2gruppe)

**Med vennlig hilsen**

Janet Bredesen  
Trener  
Tlf. 93487865  
[janet.bredesen@hotmail.com](mailto:janet.bredesen@hotmail.com)

Anne Haviken-Bjørge  
Trener  
Tlf. 90572169  
[annehaviken.bjorge@gmail.com](mailto:annehaviken.bjorge@gmail.com)

Trine Sneeggen Fors  
NHF Region Øst Spill & Trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:Trine.sneeggenfors@handball.no)

**Strømmen 18.10.2024**

**Oppdatert 18.10.2024**