



### INNKALLING TIL REGIONAL LANDSLAGSSAMLING JENTER FØDT 2009

Dato	Klokkeslett	Sted	LKY trenere	Regionale trenere
12.03.2025	10:00-16:00	Nordstand 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
Evelina Le Folden	Bakspiller	Lillestrøm HK	2009
Hermine Baugerød Hoel	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Nikoline Etterlid Ringstad	Bakspiller	Raumnes & Årnes IL	2009
Laureta Krasniqi	Bakspiller	Oppsal IL	2009
Mia Pigere	Bakspiller	Ull/Kisa	2009
Mathilde Aurora Hanssen-Owe	Bakspiller	Kolbotn IL	2009
Olivia Fjeldstad	Bakspiller	Fjellhammer IL	2009
Pernille Bunes Martinsen	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Hermine Hovland-Johansen	Bakspiller	Tindlund IF	2009
Amelia Gleditsch	Kantspiller, høyre	HK Rygge	2009
Majken Steen-Kitter	Kantspiller, høyre	Son HK	2009
Thea Isabelle Renner Fredriksen	Kantspiller, høyre	Kjelsås IL	2009
Amy Bjercke Anderton	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL	2009
Emma Dramstad	Kantspiller, venstre	Ull/Kisa	2009
Mathea Faraasen Meling	Kantspiller, venstre	Tistedalen TIF	2009
Aurora Hasselgård	Linjespiller	Rolvøy IF	2009
Nicoline Vistung	Linjespiller	Kjelsås IL	2009
Isidora Sisevic	Linjespiller	Skedsmo HK	2009
Maren Brøndmo Sletnes	Linjespiller	Kolbotn IL	2009
Danyela Sannum	Målvakt	Raumnes & Årnes IL	2009
Mathilde Persson Kristiansen	Målvakt	Årvoll	2009
Milla Josefine Krogh Ask	Målvakt	Ullern	2009
Tindra Arnesen	Målvakt	Tistedalen TIF	2009

#### Forfall

Navn	Spillplass	Klubb	Født
Kaja Ørving Jensen	Bakspiller	HK Rygge	2009
Lerke Veim Hjelmungen	Bakspiller	Tistedalen TIF	2009

#### 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 J09	12.03.2025	Fra 09:30	<b>Oppmøte:</b> Være klar til trening og ferdig skiftet/tapet ti minutter før
REGJ09	12.03.2025	10:00-12:00	Håndballtrening og fysisk trening
REG J09	12.03.2025	12:00-14:30	Pause/ lunsj – husk matpakke
REG J09	12.03.2025	14:30-16:00	Håndballtrening

**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 26.02.2025**  
**Oppdatert 11.03.2025**