Til spillere og ledelse LK 00

 Oslo 08.12.2015

 Kopi: Klubber,

 NHF-MKD, NHF-SST,

 NHF-Region

**Innkalling til landslagssamling i Larvik, 11. – 14. januar 2016**

Norges Håndballforbund har tatt ut følgende spillere til samlingen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Navn | Klubb | Født  | Kamper/mål |
| 1 | Michelle Princess Osei | Ammerud HB | 10.01.2000 | 000/000 |
| 2 | Hanne Ramsøsaker Sagvold | Strindheim IL | 05.04.2000 | 000/000 |
| 3 | Sandra Espedal Jensen | Sotra SK | 29.09.2000 | 000/000 |
| 4 | Marte Siren Figenschau | Reistad IL | 12.03.2000 | 000/000 |
| 5 | Tuva Risbakken | Storhamar HB | 16.03.2000 | 000/000 |
| 6 | Kaja Horst Haugseng | Nærbø IL | 23.09.2001 | 000/000 |
| 7 | Oda Smørgrav Skogstrand | Sandefjord TIF | 21.03.2000 | 000/000 |
| 8 | Nora Bugge | LFH-09 HB | 05.09.2000 | 000/000 |
| 9 | Rikke Arnesen | Kjelsås IL | 20.01.2000 | 000/000 |
| 10 | Marte Sjursen | Hundvåg HK | 08.02.2000 | 000/000 |
| 11 | Iben Helland Flø | Nordstrand IF | 15.03.2000 | 000/000 |
| 12 | Kristin Loraas Eiriksson | Tiller IL | 26.01.2001 | 000/000 |
| 13 | Rikke M. Landsverk Grave | Gjerpen HB | 07.08.2000 | 000/000 |
| 14 | Julie Sofie Granum | Ull/Kisa HB | 24.02.2000 | 000/000 |
| 15 | Lotte Selvåg Nordås | Fjellhammer Il | 17.04.2000 | 000/000 |
| 16 | Kathinka Garmann Løvstad | Strømm IL | 30.11.2000 | 000/000 |
| 17 | Emma Haugstvedt | Gneist IL | 23.03.2000 | 000/000 |
| 18 | Kristine Vigre | Nærbø IL | 10.05.2000 | 000/000 |
| 19 | Mie Rakstad | Fjellhammer IL | 27.02.2000 | 000/000 |
| 20 | Nora Hagerup | Gneist IL | 04.09.2000 | 000/000 |
| 21 | Andrea Holm Aune | Tiller IL | 09.05.2000 | 000/000 |
| 22 | Guro Bråthen Hultengreen | Sarpsborg IL | 07.01.2000 | 000/000 |
| 23 | Ida- Marie Syversen Kallhovd | Østsiden IL Fredrikstad | 11.04.2000 | 000/000 |
| 24 | Åsa Grønning Almberg | Charlottenlund SK | 03.11.2000 | 000/000 |
| 25 | Hedda Lauvås Aasen | Stjørdal HK | 17.09.2000 | 000/000 |
|  | **Ledelse:** |  |  |  |
|  | Pål Oldrup Jensen | Trener |  |  |
|  | Sissel Nygård Pedersen | Trener |  |  |
|  | Randi Solheim | Fysioterapeut |  |  |

**Innkvartering:**

Halsenhytta

Bergeskogen Idrettspark, rett ved Bergslihallen

Larvik

**Tilreise:**

For dere som reiser med fly til samlingen, gå inn på nettet snarest og bestill flybilletter etter oppsettet i mailen.

Dere andre ordner selv billigste reisemåte til/fra Larvik. Bruk skolemoderasjon.

Reiser du med bil, skal du om mulig kjøre sammen med andre. **Ta med kvitteringer på alle utlegg.**

|  |
| --- |
|  |

**Foreløpig program for samlingen:**

**11.01:**

Oppmøte Halsenhytta

13.00 Lunsj

13.30 Møte og innkvartering

16.00 – 18.00 Trening Bergslihallen

18.45 Middag

**12.01:**

07.30 Frokost

09.00 – 11.00 Trening Bergslihallen

11.30 Lunsj

14.30 Lett måltid

16.00 – 18.00 Trening Bergslihallen

18.45 Middag

**13.01:**

07.30 Frokost

0900 – 1100 Trening Bergslihallen

11.30 Lunsj

14.30 Lett måltid

16.00 Utholdenhet ute

18.15 Middag

20.00 Sosial sammenkomst + møte

**14.01:**

0800 Frokost

09.30 – 11.30 Internkamp Bergslihallen

12.00 Lunsj + avsluttende møte

13.30 Hjemreise

**Ta med:**

Ball, treningstøy for trening inne og ute, ute/innesko, skrivesaker, håndkle

**Spørsmål og eventuelt forfall meldes snarest til Pål 932 55 326 eller Sissel 988 73 740**

Med vennlig hilsen

Norges Håndballforbund

Pål Oldrup Jensen Sissel Nygård Pedersen Guri Jørum

Trener Trener Teamadministrator