Til spillere og ledere LK 96J Oslo 26.01.2016

Kopi: Klubber,

Antidoping Norge, NHF-MKD, NHF-SST, NHF-Region

**Innkalling til fellessamling i Skien, 11 – 14.februar 2016.**

**Dette er en fellessamling med LKS/LKR, LK 96 og LK 98**

Norges Håndballforbund har tatt ut følgende spillere til samlingen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Navn** | **Klubb** | **Født** | **Kamper/mål** |
|  | Tonje Haug Lerstad | Byåsen IL | 09.10.1996 | 054/000 |
|  | Maria Hjertner | Byåsen IL | 03.07.1996 | 059/158 |
|  | Julie Nygård | Molde HK Elite | 30.08.1996 | 046/070 |
|  | Helene Gigstad Fauske | Stabæk HB | 31.01.1997 | 038/150 |
|  | Ida Marie N. Hernes | Byåsen IL | 24.01.1996 | 061/310 |
|  | Anna B. Kallestad | Sola HK | 23.05.1996 | 049/068 |
|  | Eli Marie Raasok | Fjellhammer IL | 21.11.1996 | 038/002 |
|  | Malene S. Bergset | Tertnes HB Elite | 19.08.1996 | 051/124 |
|  | Tina Abdulla | Viking TIF | 20.09.1997 | 017/024 |
|  | Elisabeth B. Rosenvold | Våg HK HB | 16.02.1996 | 012/000 |
|  | Janne Eklo | Levanger HK | 30.05.1996 | 002/002 |
|  | Martine Wolff | Nordstrand IF | 20.06.1996 | 017/029 |
|  | Susanne Pettersen | IF Pors HB | 17.09.1996 | 023/019 |
|  | Kjerstin Boge Solås | Tertnes HB Elite | 31.12.1997 | 043/028 |
|  | Vilde Nerås | Molde HK Bredde | 05.01.1997 | 002/001 |
|  | Vilde Andersen Vinje | Gjerpen HB | 15.11.1996 | 002/000 |
|  | Katharina Bjørnskau Berens | Stabæk HB | 03.09.1997 | 005/007 |
|  | Celine Solstad | Fana IL | 01.05.1997 | 007/009 |
|  | Josefine Gundersen Lien | Fana IL | 24.05.1996 | 015/000 |
|  | Sunniva Amalie Næs Andersen | Gjerpen HB | 12.11.1996 | 000/000 |
|  | Mona Obaidli | Molde HK Bredde | 17.02.1997 | 000/000 |
|  | Mathilde Rivas Toft | Oppsal IF | 16.04.1997 | 018/029 |
|  | Kristin Halvorsen | Oppsal IF | 08.07.1997 | 036/098 |
|  | Maren Tollefsen | Gjerpen HB | 08.01.1997 | 000/000 |
|  | **Reserver:** |  |  |  |
|  | Amalie Frøland | Sola HK | 01.09.1997 | 035/000 |
|  | Helene Fauskanger | Tertnes HB Elite | 23.09.1997 | 007/000 |
|  | Ida Gabrielsen | Tertnes HB Elite | 01.04.1996 | 011/000 |
|  | Emilie Løkting | Nordstrand IF | 30.04.1996 | 005/003 |
|  | Hanne Paulsen | Skrim IL | 10.05.1996 | 007/015 |
|  | Silje Arnesen | Rælingen HK | 24.06.1997 | 000/000 |
|  | Silje Hoset Aksnes | Nordstrand IF | 05.09.1996 | 000/000 |
|  | Emilie Hovden | Molde HK | 05.04.1996 | 030/068 |
|  | Sara Rønningen | Levanger HK | 03.11.1996 | 028/029 |
|  | Maja Magnussen | Byåsen IL | 30.06.1997 | 002/001 |
|  | Helene Glemming | Fram IF | 03.01.1997 | 000/000 |
|  | **Ute med skade:** |  |  |  |
|  | Moa Högdahl | Byåsen IL | 14.03.1996 | 029/094 |
|  | Frida Nåmo Rønning | Oppsal IF | 03.02.1997 | 041/112 |
|  | Rikke Skiri Østigård | Molde HK | 07.03.1997 | 005/004 |
|  | **Ledelse:** |  |  |  |
|  | Tore Johannessen | Trener |  |  |
|  | Jeanette Nilsen | Trener |  |  |
|  | Kari Kristensen | Fysioterapeut |  |  |
|  | Aleksander Eidsvåg | Mental ressurs | 11.-14. |  |
|  | Bente Brænden | Målvakts ressurs | 11.-14 |  |

**Oppmøte:**

**11.02:**

**12.00 Sportellet**

**Innkvartering:**

11 – 14.02: Sportellet

Skien Fritidspark

Moflatveien 59

3733 Skien

**Program for samlingen:**

**11.02:**

12.00 Oppmøte

12.30 Lunsj

13.30 Møte

16.00 – 18.00 Trening 3 baner

18.30 Middag

**12.02:**

08.30 Frokost

10.00 – 12.00 Trening 3 baner

12.30 Lunsj

16.00-18.00 Fysisk trening Tommo/Flerbrukshallen

17.30 Middag

21.00 Kveldsmat

**13.02:**

08.30 Frokost

10.00 – 12.00 Trening 3 baner

12.30 Lunsj

15.00-17.00 Fysisk trening Akrobat

17.30 Middag

21.30 Kveldsmat

**14.02:**

08.00 Frokost

09.30 – 12.00 Internkamper

Lunsj

14.00 Hjemreise

**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 Skien. Bruk skolemoderasjon.

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

**Ta med:**

Ball, tidligere utdelt UMBRO-tøy, treningstøy, håndkle, ute/innesko, drikkeflaske, skrivesaker.

**Husk PC**

**Rehband:**

**Alle våre landslagsspillere som bruker beskyttelsesutstyr må bruke dette av merket REHBAND på trening og i kamp for landslaget.**

**Bestilling av det du trenger må sendes på mail til** [**guri.jorum@handball.no**](mailto:guri.jorum@handball.no)

**Innen 28.januar 2016**

Eventuell melding om **skade/sykdom** **eller forfall**, meldes personlig til Kari Kristensen

På mail: [kari.kristensen.fysioterapi@gmail.com](mailto:kari.kristensen.fysioterapi@gmail.com) eller tlf 984 96 182

Spillere som ikke kan delta for fullt i trening eller kamp, må umiddelbart informere om dette personlig til Tore på tlf 976 83 701 eller Jeanette på tlf 913 37 468.

Med vennlig hilsen

Norges Håndballforbund

Tore Johannessen Jeanette Nilsen Guri Jørum

Trener Trener Team Administrator