



## INNKALLING TIL LANDSDELSAMLING NHF REGION ØST JENTER 17 (FØDT 2005)

Dette er en fellessamling sammen med Region Sør

Samlingen avholdes:

Dato: 12.-14. mai 2023

Sted: Skien Fritidspark

Norges håndballforbund Region Øst har tatt ut følgende spillere til samlingen:

Navn:	Spillplass:	Klubb
Adele Resberg Kjølholt	Bakspiller, høyre	Sarpsborg IL
Lykke Marie Banini Mcnish	Bakspiller, høyre	Son HK
Mia Kvarme	Bakspiller, høyre	Oppsal IF
Aurora Solveig Kristiansen	Bakspiller, midt	Follo HK
Jenny Johnsen Johansson	Bakspiller, midt	Follo HK
Solveig Raaen-Zapffe	Bakspiller, midt	Oppsal IF
Anna Thuen Ludvigsen	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Jenny Bing Husaas	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Karen Linnestad Spone	Bakspiller, venstre	Follo HK
Magdele Kvarving Sandtrø	Kantspiller, høyre	Fredrikstad BK
Maren Hansen Tangen	Kantspiller, høyre	Fredrikstad BK
Pia Andrea Holm Lesto	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Bertine Emilie Sundby Lunde	Kantspiller, venstre	Fredrikstad BK
Stella Waagan Kruse	Kantspiller, venstre	Ullern IF
Malene Hansen Tangen	Kantspiller, venstre	Fredrikstad BK
Bettina Ranvik	Linjespiller	Ullern IF
Elise Marie Trapness	Linjespiller	Fredrikstad BK
Linnea Maria Ramén	Linjespiller	Fredrikstad BK
Ella Knutsen	Målvakt	Nordstrand IF
Martha Mac-Taylor	Målvakt	Sarpsborg IL
Margrethe Kile	Målvakt	Follo HK
Minken Maltau	Målvakt	Ullern IF

Forfall:

Navn:	Spillplass:	Klubb
Helene Øren Nossun	Målvakt	Haslum IL
Milena Beata Zega	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg

### Statusrapport:

Det er ønskelig at innkalte spillere som tidligere har vært skadet sender en statusrapport om nåværende tilstand, skadehistorikk eller eventuelle andre hensyn som trenerne må vite om.

Eventuell melding om **skade/sykdom** eller **forfall**, meldes personlig til REG04-trener

**Ronny Nikolaisen** på tlf. 91519139.

### Ta med:

Treningstøy, ute/ innesko, egen ball og drikkeflaske. De som deltok på landsdelssamling 18.- 20. november 2022 må ta med t-skjorten som ble utdelt på samlingen.

### Tilreise/hjemreise:

Vi reiser med buss tur/retur Jernbanetorget (ved Thon Hotel Opera, Dronning Eufemias Gate, Oslo). Alle innkalte spillere ordner selv transport til oppmøtested for felles avreise.

### Innkvartering:

Skien Fritidspark KF avd. Hotell Fritidsparken

Moflatveien 59, 3733 Skien ([Kartlenke Skien Fritidspark KF avd. hotell Fritidsparken](#))



**Egenandel:**

Egenandel pr spiller er 1500 kr. Dette faktureres klubb i ettertid.

**Program (endringer på rekkefølge kan forekomme):**

\*Detaljert program med tidspunkt vil man få ved ankomst i Skien Fritidspark

Fredag 12.05.23

- 12:00 Oppmøte Jernbanetorget (ved Thon Hotell Opera)
- 12:30 Avgang buss
- 14:45-15:00 Forventet ankomst Skien fritidspark
  - Lett måltid
  - Håndballtrening
  - Middag

Lørdag 13.05.22

- Frokost
- Håndballtrening / fysisk trening
- Lunsj
- Fysisk trening / håndballtrening
- Middag

Søndag 14.05.22

- Frokost
- Kampaktivitet
- Lunsj
- 14:30 Avgang buss fra Skien Fritidspark
- 16:45-17:00 Ankomst Jernbanetorget (ved Thon Hotel Opera) / samling slutt

**Matallergier:**

Spillere med matallergier/intoleranser ber vi melde fra snarlig til Trine Sneeggen Fors per epost [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no), **MERK eposten: Landsdelsamling- allergi**

**Ren utøver:**

Alle som skal delta på Landsdelsamlingen forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver". Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post. Har du tatt denne tidligere behøver du ikke ta denne på nytt.

[Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver her](#)

**Strømmen 29.04.2023**

**Endret 09.05.2023**

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
Tlf. 45906571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)