Til spillere og ledelse LK 94J

 Oslo 11.11.2013

 Kopi: Klubber,

 Antidoping

 NHF-MKD, NHF-SST,

 NHF-Region

**Innkalling til turnering i Polen, 27.11 – 1.12 2013. Deltagende nasjoner er: Sveits, Tsjekkia, Polen, Polen B og Norge.**

Norges Håndballforbund har tatt ut følgende spillere til samlingen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr | Navn | Klubb | Født  | Kamper/mål |
| 01 | Maria Jektvik Aarstad | Selbu IL | 29.01.1994 | 052/000 |
| 02 | Malin Aune | Selbu IL | 04.03.1995 | 060/085 |
| 03 | Kristin Høybakken | Storhamar IL | 27.06.1995 | 020/027 |
| 04 | Emilie Hegh Arntzen | Gjerpen HB | 01.01.1994 | 063/208 |
| 05 | Hanna Bredal Oftedal | Stabæk Håndball | 04.07.1994 | 064/256 |
| 07 | Silje K. Waade | Byåsen IL | 20.03.1994 | 047/143 |
| 08 | Marit Røsberg Jacobsen | Selbu IL | 25.02.1994 | 053/122 |
| 10 | Anniken Obaidli | Molde HK  | 22.06.1995 | 048/135 |
| 11 | Tonje Enkerud | Storhamar IL | 21.08.1994 | 059/108 |
| 12 | Andrea Austmo Pedersen | Byåsen IL | 19.04.1994 | 064/001 |
| 14 | Ingvild Bakkerud | Skrim IL | 09.07.1995 | 048/084 |
| 16 | Thea Granlund | LHF09 | 12.07.1998 | 002/000 |
| 18 | Kristin Venn | Byåsen IL | 05.03.1994 | 059/185 |
| 19 | Jenny Grøtan | Byåsen Håndball Elite | 11.05.1994 | 056/200 |
| 25 | Vilde M. Ingstad | Nordstrand IF | 18.12.1994 | 042/072 |
|  | Thea M Øby Olsen | Fredrikstad Bkl | 02.07.1995 | 000/000 |
|  | Maren Nyland Aardahl | Byåsen IL | 02.03.1994 | 006/002 |
|  | Madeleine Hilby | Viking TIF | 04.03.1995 | 022/039 |
|  | **Deltar ikke grunnet eksamen:** |  |  |  |
| 06 | Birgitte Karlsen Hagen | Fana IL | 19.04.1994 | 029/054 |
|  | **Reserver:** |  |  |  |
|  | Bianca Ellingsen Westby | Fana IL | 16.09.1995 | 001/001 |
|  | Frida Bjaaland  | Larvik HK | 05.07.1995 | 038/059 |
|  | Eva Kristiansen | Fana IL | 04.10.1995 | 011/000 |
|  | Bodil Sørheim | Tertnes HB Elite | 22.07.1994 | 003/004 |
|  | Marte Jonstad Røkke | Oppsal IF | 30.01.1995 | 012/007 |
|  | Vilde Graven Stokke | Selbu IL | 03.10.1994 | 045/057 |
|  | Henriette Ekeland Svenningsen | Nordstrand IF | 18.07.1994 | 024/012 |
|  | Andrea Hanssen | Rælingen HK | 20.06.1994 | 003/002 |
|  | Oda Ludvigsen | HK Halden | 15.06.1994 | 008/002 |
|  | **Ledelse** |  |  |  |
|  | Axel Stefansson | Trener |  |  |
|  | Trine Haltvik | Trener |  |  |
|  | Randi Solheim | Fysioterapeut |  |  |
|  | Geir Martinsen | Videoanalyse |  |  |

**Oppmøte:**

**27.11: 07.30 Gardermoen**

**Reiserute:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dato | Transport | Avgang | Ankomst | Flightnr |
| 27.11 | Oslo – Krakow | 09.30 | 11.35 | DY 1040 |
| 1.12 | Krakow – Oslo | 12.05 | 14.10 | DY 1041 |

**Innkvartering:**

27.11 – 1.12:

Hotel COS OPO Szczyrk

Ul.Plazova 8

Tel: +33 8178 441

**Program for samlingen:**

**27.11:**

07.30 Oppmøte Gardremoen

09.30 Flyavgang Krakow

11.35 Ankomst Krakow

 Busstransport Szczyrk (70km)

 Lunsj

16.00 – 17.00 Trening Sports Hall Szczyrk

 Middag

**28.11:**

 Frokost

**10.30 Polen B – Norge Sports Hall Szczyrk**

 Lunsj

 Transport til Katowice (20 km)

**18.00 Polen – Norge Sports Hall Katowice**

 Transport til hotellet

 Middag

**29.11:**

 Frokost

10.00 – 11.00 Trening Sports Hall Szczyrk

 Lunsj

 Transport til Wilkowice (10 km)

**16.00 Norge – Sveits Sports Hall Wilkowice**

 Transport til hotellet

 Middag

**30.11:**

 Frokost

08.00 – 09.00 Trening Sports Hall Szczyrk

 Lunsj

**13.00 Norge – Tsjekkia Sports Hall Wilkowice**

 Middag

**Tilreise/Hjemreise:**

**Dere som reiser med fly får tilslutningsbilletter tilsendt på mail. Dere andre ordner selv reise til/fra Gardermoen.** Bruk skolemoderasjon.

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

# Ta med:

**GYLDIG PASS**

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

Dere får utlevert noe treningstøy som samles inn igjen.

**Før samlingen må ALLE som står oppført på innkallingen gjøre følgende.**

Ha ført inn alle sine treninger i Sideline, hvis dere har fått inngang. For dere som ikke har Sideline bruker dere fortsatt ”Aktivitetsplanlegging og registrering – 2009-2010.xls”. Denne fyller dere ut så langt dere kommer og sender den til oss i forkant av samlingen. Send din fil til axel.stefansson@hihm.no.

**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 e-post til meg innen 14.november.**

**Spørsmål og eventuelt forfall meldes snarest til fysioterapeut Randi Solheim på telefon 90767493 mail: randi@motus365.no**

Med vennlig hilsen

Norges Håndballforbund

Axel Stefansson Trine Haltvik Guri Jørum

Trener Trener Team administrator