

**INNKALLING TIL SAMLING FOR
REGIONALT LANDSLAG I NHF REGION ØST FOR SPILLERE FØDT 09.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på regionalt landslags samling gutter 09

Samlingen avholdes, som dags samling og uttatte spillere må søke fri fra skole:

Klokkeslett	Dato	Sted	LMY trenere	Regionale trenere
KL: 09:00-14:30	04.11.2025	Nordstrand Arena		Espen/Henrique

Målvakts trener Reg: Mads Aulin Gulbrandsen Fysisk trener Reg: Marius Auensen

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ebbe Carsten	Astrup	Bakspiller	Haslum IL
Johann	Myklebust-Lande	Bakspiller	Kolbotn ILA
Kristian Kraft	Johannessen	Bakspiller	Kråkerøy IL
Oliver Eugen Stigen	Karlsen	Bakspiller	Bækkelagets SK
Kristian Haga	Helgesen	Bakspiller, høyre	Askim IF
Ludvig Dehli	Ommundsen	Bakspiller, høyre	Ski IL
Mikkel Simensen	Østreng	Bakspiller, høyre	Bækkelagets SK
Sebastian	Lo	Bakspiller, høyre	Kolbotn ILA
Samuel Delgado	Nyström	Bakspiller, venstre	Kolbotn ILA
Luka Tobias Fostervold	Tvedten	Flerposisjonsspiller	Haslum IL
Stefan Orri	Helgason	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Tomas	Arnarsson	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa IL
Herman Bentzen	Hinkel	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Julian André Bekk	Sjøli	Kantspiller, høyre	Kråkerøy IL
Tobias Solheim	Pieper	Kantspiller, høyre	Kolbotn ILA
Daniel	Omre-Flatgård	Kantspiller, venstre	Kolbotn ILA
Håkon	Ustgård-Andersen	Kantspiller, venstre	Haslum IL
Noah Lindemark	Askevold	Kantspiller, venstre	Ski IL
Alex	Kocev	Linjespiller	Kolbotn ILA
Jonas Andersen	Nordli	Linjespiller	HK Eidsberg
Julian Snedsbøl	Ekeberg	Linjespiller	Bækkelagets SK
Oliver	Lien-Andersen	Linjespiller	Ski IL
Aleksander Trøstheim	Amundsen	Målvakt	Kolbotn ILA
Gustav Gran	Røynås	Målvakt	Nordstrand IF
Tevje	Borup-Müller	Målvakt	Fjellhammer IL
Vetle Lien	Bratten	Målvakt	Lillestrøm HK

Forfall/skadet

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Kristoffer	Torkildsby-Reine	Målvakt	Kolbotn ILA



Kjøreplan for dagen (med forbehold)

Økt 1: 09-11 Styrke i to delte grupper. En time aktivitet hver,

Pause 11-12:30 Pause

Økt 2: 12:30-14:30 Håndball (Halltrening) pluss oppvarming.

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det blir satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling Ca. 2 uker før samling.

Bespising

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt selv. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

Husk å ta med; Ball, drikkeflaske, en hvit og en mørk t skjorte/drakt og mat

Adresse til Nordstrand Arena: Oberst Rodes vei 79, 1165 Oslo

Parkering: Parkeringshus under Nordstrand Arena

Forfall:

- Er du for tiden skadet skal du melde forfall

Eventuelle melding om skade/sykdom varsles Tom Fokstuen pr epost

tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «forfall RLM samling G09»

Med kopi til: Espen Wangen espenwangen@msn.com eller på Mob: 41699496

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Region (Merk i emnefeltet: Spiller RLM 09) nhf.ron@handball.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 24.10.2025

Oppdatert 03.11.2025

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

tom.fokstuen@handball.no

Spill og trening

459 06 571

Espen Wangen

Henrique Lobo

(trener)

(trener)