Til spillere og ledelse LK 00

Oslo 27.05.2016

Kopi: Klubber,

NHF-MKD, NHF-SST,

NHF-Region

**Innkalling til landslagssamling i Vendsyssel, Danmark, 20 – 26.juni 2016**

Norges Håndballforbund har tatt ut følgende spillere til samlingen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Benedicte O. Dybdahl | Rapp SK | 28.10.2000 | 000/000 |
| 2 | Eli Skogstrand | Sandefjord TIF | 21.03.2000 | 000/000 |
| 3 | Helle Kjellberg – Line | Stabæk HB | 09.02.2000 | 000/000 |
| 4 | Hanne Ramsøsaker Sagvold | Strindheim IL | 05.04.2000 | 000/000 |
| 5 | Tuva Rilang Kiøsterud | Nordstrand IF | 11.01.2000 | 000/000 |
| 6 | Marte Siren Figenschau | Reistad IL | 12.03.2000 | 000/000 |
| 7 | Tiril Solumsmoen Mørch | Hønefoss SK | 18.08.2000 | 000/000 |
| 8 | Thale Rushfeldt Deila | Reistad IL | 15.01.2000 | 000/000 |
| 9 | Karen Viktoria Waade | Stjørdal HK | 20.06.2000 | 000/000 |
| 10 | Lotte Selvåg Nordås | Fjellhammer IL | 17.04.2000 | 000/000 |
| 11 | Carina Berg | Fjellhammer IL | 06.07.2000 | 000/000 |
| 12 | Julie Sofie Granum | Ull/Kisa HB | 24.02.2000 | 000/000 |
| 13 | Rikke Landsverk | Gjerpen HB | 07.08.2000 | 000/000 |
| 14 | Mia Svele | Storhamar HB | 16.04.2001 | 000/000 |
| 15 | Live Rushfelt Deila | Reistad IL | 15.01.2000 | 000/000 |
| 16 | Christine Karlsen Alvær | Fyllingen HB | 16.07.2000 | 000/000 |
| 17 | Andrea Holm Aune | Tiller IL | 09.05.2000 | 000/000 |
| 18 | Tuva Ulsaker Høve | Byåsen IL | 11.06.2000 | 000/000 |
| 19 | Nora Hagerup | Gneist IL | 04.09.2000 | 000/000 |
| 20 | Åsa Grønning Almberg | Charlottenlund SK | 03.11.2000 | 000/000 |
| 21 | Kristina Sirum Novak | Hundvåg IL | 29.08.2000 | 000/000 |
| 22 | Synne Hognestad | Oppegård IL | 07.01.2000 | 000/000 |
| 23 | Rikke Arnesen | Kjelsås IL | 20.01.2000 | 000/000 |
| 24 | Rikke Øyerhamn | Flaktveit IK | 23.08.2000 | 000/000 |
|  |  |  |  |  |
|  | **Reserver** |  |  |  |
|  | Ingrid Stangeland | Hundvåg IL | 10.05.2000 | 000/000 |
|  | Mie Rakstad | Fjellhammer IL | 27.02.2000 | 000/000 |
|  | Marthine Svendsberget | Storhamar HB | 14.01.2001 | 000/000 |
|  | Ida Marie Kalhovd | Østsiden IL | 11.04.2000 | 000/000 |
|  | Lea Marston | Stavanger IF | 14.05.2000 | 000/000 |
|  | Guro Bråthen Hultengreen | Sarpsborg IL | 07.01.2000 | 000/000 |
|  | Thea Løseth | Klæbu | 28.02.2000 | 000/000 |
|  | Anna Mortvedt | Storhamar HB | 03.11.2000 | 000/000 |
|  | Victoria Heskestad | Gneist IL | 02.03.2000 | 000/000 |
|  | Ine Sagosen | Charlottenlund SK | 11.11.2000 |  |
|  | Julie Hattestad | Oppegård IL | 25.09.2001 | 000/000 |
|  | **Ledelse:** |  |  |  |
|  | Pål Oldrup Jensen | Trener |  |  |
|  | Sissel Nygård Pedersen | Trener |  |  |
|  | Andreas M.ranvik | Fysioterapeut |  |  |
|  |  | Målvaktstrener |  |  |
|  | Tom Morten Svendsen | Fysisk trener | 21 – 23.6 |  |
|  | Axel Stefansson | XPS | 21 – 23.6 |  |

\* Marte Sjursen og Kristine Vigre deltar ikke pga sykdom/skade

**Oppmøte:**

20.6:

11.00 Sportellet på Halsen

Bergeskogen Idrettspark

Larvik

**Innkvartering:**

20 – 26.juni: Vendsyssel Idrætscenter

Stadionvei 17

9760 Vrå

Tlf: +45 98 981 592

**Reiserute båt:**

20.6: Larvik – Hirtshals 17.30 – 21.15

26.6: Hirtshals – Larvik 12.45 – 16.30

**Tilreise:**

For dere som reiser med fly til Torp, 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:**

Mandag 20.6:

11.00 Oppmøte Sportellet

Utdeling av tøy

12.30 – 14.30 Trening Bergslihallen

1500 Lunsj, smør matpakke til reisen

16.00 Avreise til Colorline kaia

17.30 Båtavgang til Hirtshals

21.15 Ankomst Hirtshals

Busstransport til Vendsyssel (30min)

2215 Kveldsmat

21.6:

0900              Frokost

1030-1200     Utholdenhet

1230              Lunsj

1600              Mellom måltid

1730-1930     Trening i hall

2000              Middag

22.06

0745              Frokost

0830-0930 Opplæring i bruk av XPS

1000-1030     Tester (tester fra 1000 for de som ikke er testet på forrige

samling)

1030-1230 Trening i hall (for alle)

1300              Lunsj

1530              Mellom måltid

1700-1900 Individuell trening i hall + gjennomgang/opplæring sommer program i

styrkerom (deler gruppa i 2 grupper)

1900              Middag

1945-2045 Videre opplæring i bruk av XPS

23.06:

0715              Frokost

0830 – 1030 Trening i hall

1130              Lunsj

1300              Tur til Aalborg/badestrand (sosial aktivitet)

1900              Middag

24.06:

0800              Frokost

1000-1200     Trening i hall

1230              Lunsj

1530              Mellom måltid

1700-1900     Treningskamp (kamp mot et J18-20 lag eller 2. Divisjon som er nivå 3 i Danmark)

1930              Middag

25.06:

0800              Frokost

1000-1200     Styrketrening i styrkerommet – deles i 2 grupper

1230              Lunsj

1530              Mellom måltid

1700-1900     Trening i hall (muligens treningskamp)

1930              Middag + sosialt

26.6:

0700 Frokost + smør matpakke

0830-1000     Trening i hall

1030 Mellom måltid

1100              Bussavgang Hirtshals

1145              Oppmøte Colorline

1245             Båtavgang Larvik

1630 Ankomst Larvik

Videre hjemreise

**Ta med:**

**GYLDIG PASS + PC/MAC MED OPPDATERT OG NEDLASTET JAVA.**

Ball, YT-flaske (fra forrige samling), treningstøy for trening ute og inne, ute/innesko, skrivesaker, håndkle.

Dere får utdelt en del trenings – og fritidstøy som samles inn igjen etter samlingen.

**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 31.mai.**

**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