Til spillere og ledelse LK 98

 Oslo 03.06.2016 Kopi: Klubber,

 NHF-MKD, NHF-SST,

 NHF-Region, antidoping

**Innkalling til treningssamling i Kristiansand, 20 – 26.juni i Kristiansand.**

Norges Håndballforbund har tatt ut følgende spillere til samlingen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Navn** | **Klubb** | **Født** | **Kamper/mål** |
| 1 | Sofie Ege Grønlund | Fyllingen HB | 03.04.1999 | 010/000 |
| 2 | Karoline Olsen | Våg IK | 16.06.1998 | 027/064 |
| 3 | Ane Hovland  | Glassverket IF | 03.11.1998 | 009/014 |
| 4 | Mari Finstad Bergum | Storhamar HB | 16.03.1998 | 030/119 |
| 6 | Synne Fossheim | Gjøvik HK | 21.03.1998 | 030/035 |
| 7 | Guro Nestaker | Gjøvik HK | 15.08.1998 | 030/096 |
| 8 | Line Ellertsen | Glassverket IF | 04.06.1998 | 024/136 |
| 10 | Julie Bøe Jacobsen\* | Nit/Hak HK | 23.06.1998 | 027/085 |
| 11 | Hulda Spurkland | Nordstrand IF | 12.12.1998 | 015/015 |
| 12 | Kamilla Røed  | STIF | 14.09.1999 | 000/000 |
| 13 | Anna Huse | Ski IL | 27.08.1998 | 030/037 |
| 15 | Stina Seline Strengenes\* | Nit/Hak HK | 30.03.1998 | 015/036 |
| 16 | Eline Fagerheim | Gjøvik HK | 19.06.1998 | 023/000 |
| 18 | Karoline Lund | Rælingen HK | 31.05.1999 | 009/005 |
| 19 | Frida Haug Hoel | Rælingen HK | 29.08.1998 | 008/001 |
| 22 | Henny Ella Reistad | Stabæk HB | 09.02.1999 | 003/001 |
| 23 | Mariann Gabrielsen | Fjellhammer IL | 28.07.1998 | 029/059 |
|  | Ragnhild Valle Dahl | Elnesvågen og Omegn IL | 02.01.1998 | 000/000 |
|  | Victoria Berg Sture | Fyllingen HB | 22.09.1998 | 002/002 |
|  | Josefine Intelhus\* | Stabæk HB | 15.08.1998 | 010/019 |
|  | \*hvis klarert av helseteam |  |  |  |
|  | **RESERVER­:** |  |  |  |
|  | Marte Nygård Pedersen | Byåsen IL | 04.02.1998 | 027/035 |
|  | Mia Syverud | Lørenskog HK | 20.04.1999 | 000/000 |
|  | Hermine Auberg Motzfeldt | Sarpsborg IL | 02.02.1999 | 019/032 |
|  | Nora Thulin | Sarpsborg IL | 03.11.1998 | 003/000 |
|  | Elise Johnsen | Tønsberg Turn | 23.10.1998 | 000/000 |
|  | Catharina F. Broch | Nordstrand IF | 30.06.1998 | 007/000 |
| 17 | Kristiane Knutsen | Vågen HK | 12.08.1998 | 009/030 |
|  | Anne Kristoffersen | Nærbø IL | 07.07.1998 | 013/000 |
|  | **Ledelse:** |  |  |  |
|  | Vigdis Holmeset | Trener  |  |  |
|  | Kenneth Gabrielsen | Trener  |  |  |
|  | Silje Randen Prestkvern | Fysioterapeut |  |  |
|  | Tom Morten Svendsen | Fysisk trener | 20.-21.6. |  |
|  | Erik Andersen | Målvaktstrener | 21.-22.6. |  |
|  | Eirik Hektoen | Mentaltrener | 23.-24.6. |  |

**Oppmøte:**

20.06: 11.00 Scandic hotell Bystranda Kristiansand

 Spis godt før oppmøte.

**Innkvartering**

**20.06 – 26.06:**

Scandic hotell Bystranda Kristiansand

Østre Strandgate 74

4608 Kristiansand

Tlf 21615000

|  |
| --- |
|  |

**Foreløpig program for samlingen:**

**20.06:**

12.00 Oppmøte Scandic Bystranda (spis godt før oppmøtet)

 Utdeling av utstyr/ møte

13.00 – 1530 Styrke dag 1 AQ

 To grupper, baksp og mv, linjer og kanter

15.30 Lunsj VIP ROM Vipers

19.00 – 21.00 Trening AQ

 Middag Hotellet

**21.06:**

07.00 Frokost Hotellet

08.00 – 08.30 Møte – fysisk trening og restitusjon, Tom Morten

09.00 – 11.30 Styrke dag 2 AQ

 To grupper, info kommer, baksp og mv, linjer og kanter

11.30 Lunsj VIP ROM Vipers

 Lett måltid

18.00 – 20.00 Trening AQ

2030 Middag Hotellet

**22.06:**

08.00 Frokost Hotellet

09.30 – 11.00 Intervallar AQ el ute

 MV – egentreningsøvingar med Erik

11.30 Lunsj VIP ROM Vipers

1600 - 1800 Trening AQ (Sparring med Vipers )

1830 Middag Hotellet

 Kveldsmat

**23.06:**

09.00 Frokost Hotellet

10.00 – 11.30 Styrke dag 1

12.30 Lunsj VIP ROM Vipers

1600 Båttur med grilling

**24.06:**

07.30 Frokost Hotellet

09.00 – 10.00 Trening AQ

11.30 Lunsj VIP ROM Vipers

1400-1600 Treningskamp Vipers AQ

2030 Middag Hotellet

**25.06:**

08.00 Frokost Hotellet

09.00 – 11.00 Styrke dag 2 AQ

11.30 Lunsj VIP ROM Vipers

16.00 – 18.00 Trening internkamp AQ

2030 Middag Hotellet

**26.06:**

07.30 Frokost Hotellet

09.00 – 11.00 Trening AQ

11.30 Lunsj/ oppsummering VIP ROM Vipers

1230 Hjemreise

**Tilreise:**

For dere som reiser med fly/tog til samlingen, gå inn på nettet snarest og bestill billetter etter oppsettet i mailen.

Dere andre ordner selv billigste reisemåte til/fra Kristiansand. Bruk skolemoderasjon.

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

Ta med:

**GYLDIG PASS!**

Tidligere utdelt UMBROTØY, UMBRO sokker, YT flaske

Ball, treningstøy, ute/innesko, skrivesaker, håndkle,

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** **innen 4.6 2016**

Innlevering av screeningskjema gjøres snarest på mail til Silje og eventuell melding om skade/sykdom eller forfall, meldes personlig til Silje på mail, eller tlf 922 04 374

Spørsmål og eventuelt forfall meldes snarest til Vigdis, tlf 905 73 900

Med vennlig hilsen

Norges Håndballforbund

Vigdis Holmeset Kenneth Gabrielsen Guri Jørum

Trener Trener Team Administrator