Til spillere og ledelse LK 00

 Oslo 29.02.2016

 Kopi: Klubber,

 NHF-MKD, NHF-SST,

 NHF-Region

**Innkalling til landslagssamling i Drammen, 14 – 19.mars 2016**

Norges Håndballforbund har tatt ut følgende spillere til samlingen:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Navn | Klubb | Født  | Kamper/mål |
| 1 | Sofie Breda – Ruud | Stjørdal HK | 24.07.2000 | 000/000 |
| 2 | Helle Kjellberg – Line | Stabæk HB | 09.02.2000 | 000/000 |
| 3 | Hanne Ramsøsaker Sagvold | Strindheim IL | 05.04.2000 | 000/000 |
| 4 | Eli Skogstrand | Sandefjord TIF | 21.03.2000 | 000/000 |
| 5 | Tuva Rilang Kjøsterud | 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 | Carina Berg | Fjellhammer IL | 06.07.2000 | 000/000 |
| 9 | Mia Svele | Storhamar HB | 16.04.2001 | 000/000 |
| 10 | Marte Sjursen | Hundvåg HK | 08.02.2000 | 000/000 |
| 11 | Thale Rushfelt Deila  | Reistad IL | 15.01.2000 | 000/000 |
| 12 | Rikke Landsverk | Gjerpen HB | 07.08.2000 | 000/000 |
| 13 | Christine Karlsen Alver | Fyllingen HB | 16.07.2000 | 000/000 |
| 14 | Julie Sofie Granum | Ull/Kisa HB | 24.02.2000 | 000/000 |
| 15 | Kristine Vigre | Nærbø IL | 10.05.2000 | 000/000 |
| 16 | Kristina Novak | Hundvåg IL | 29.08.2000 | 000/000 |
| 17 | Tuva Ulsaker Høve | Byåsen IL | 11.06.2000 | 000/000 |
| 18 | Ida Marie Kallhovd | Østsiden IL | 11.04.2000 | 000/000 |
| 19 | Mie Rakstad | Fjellhammer IL | 27.02.2000 | 000/000 |
| 20 | Andrea Holm Aune | Tiller IL | 09.05.2000 | 000/000 |
| 21 | Åsa Grønning Almberg | Charlottenlund SK | 03.11.2000 | 000/000 |
| 22 | Synne Andrea Hognestad | Oppegård IL | 07.01.2000 | 000/000 |
| 23 | Rikke Arnesen | Kjelsås IL | 20.01.2000 | 000/000 |
| 24 | Marthine Svendsberget | Storhamar HB | 14.01.2001 | 000/000 |
|  | **Reserver:** |  |  |  |
|  | Malene Tysnes | Os TF | 11.02.2000 | 000/000 |
|  | Anna Mortvedt | Storhamar IL | 03.11.2000 | 000/000 |
|  | Nora Hagerup | Gneist IL | 04.09.2000 | 000/000 |
|  | Karen Victoria Waade | Stjørdal HK | 20.06.2000 | 000/000 |
|  | Hedda Lauvås Aasen | Stjørdal HK | 17.09.2000 | 000/000 |
|  | Victoria Heskestad | Gneist IL | 02.03.2000 | 000/000 |
|  | Oda Skogstrand | Sandefjord TIF | 21.03.2000 | 000/000 |
|  | Live Rushfelt Deila | Reistad IL | 15.01.2000 | 000/000 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ledelse:** |  |  |  |
|  | Pål Oldrup Jensen | Trener |  |  |
|  | Sissel Nygård Pedersen | Trener |  |  |
|  | Randi Solheim | Fysioterapeut |  |  |

**Oppmøte:**

14.03:

12.00 – 12.30 Clarion Collection Hotel Tollboden

**Innkvartering:**

Clarion Collection Hotel Tollboden

Tollbugata 43

3044 Drammen

**Tilreise:**

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

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

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

|  |
| --- |
|  |

**Foreløpig program for samlingen:**

**14.03:**

12 – 12.30 Oppmøte på hotellet

12.30 Lunsj/brødbuffet

 Utdeling av utstyr

15.30 – 17.00 Trening Drammenshallen Hall C

17.30 Middag

20.30 Aftens

**15.03:**

08.00 Frokost

11.00 – 13.00 Trening Drammenshallen Hall C

 Lunsj i hallen (smør med mat)

1500 – 1600 Kostholdsforedrag Therese Valderhaug Ellingsdalen

 Klasserom, Drammenshallen

17.30 – 19.00 Trening Drammenshallen Hall D

 Middag

20.30 Aftens

**16.03:**

08.00 Frokost

11.00 – 13.00 Trening Drammenshallen Hall B/C

13.30 Lunsj i hallen

 Middag

19.00 Drammen – Halden Grundigligaen herrer

20.30 Aftens

**17.03:**

08.00 Frokost

11.00 – 12.30 Trening Drammenshallen

13.00 Lunsj i hallen

 Middag

16.00 – 18.00 Fysisk trening (2 grupper) Akropolis

18.30 NORGE – TYSKLAND TV NORGE (LKS)

 Aftens

**18.03:**

08.00 Frokost

11.00 – 13.00 Trening Drammenshallen Hall B/C

13.30 Lunsj i hallen (smør med mat)

 Middag

19.00 – 20.30 Trening Drammenshallen Hall A

20.50 Aftens

**19.03:**

 Frokost

09.00 – 11.00 Trening Drammenshallen Hall C

11.30 Lunsj på hotellet

 Innlevering/nedpakking av utstyr

 Oppsummering

13.30 Hjemreise

**Ta med:**

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**

**Innen 1.mars.**

**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