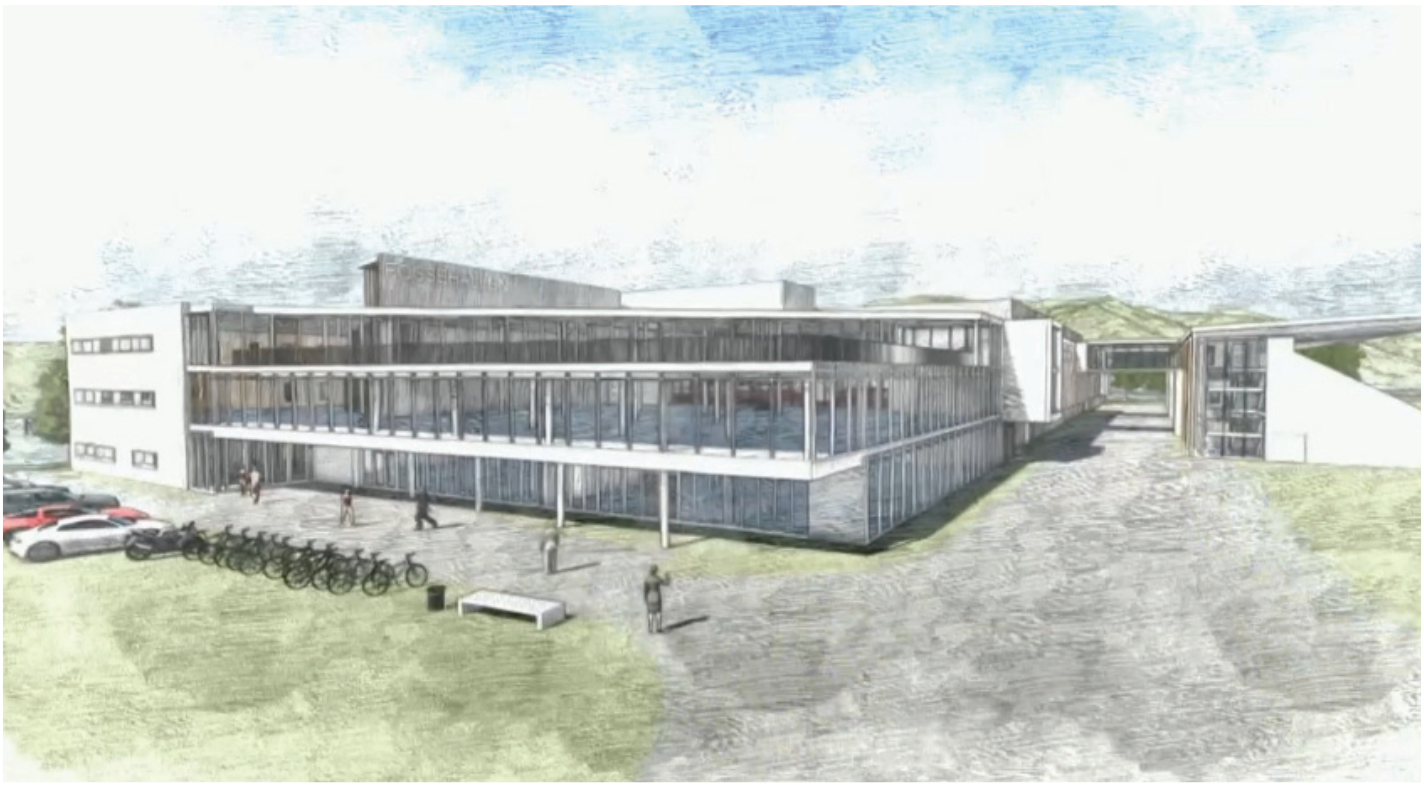
Velkommen til NM Regionslag



Hønefoss Arena 8.-10. mai 2015

Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play
handball.no

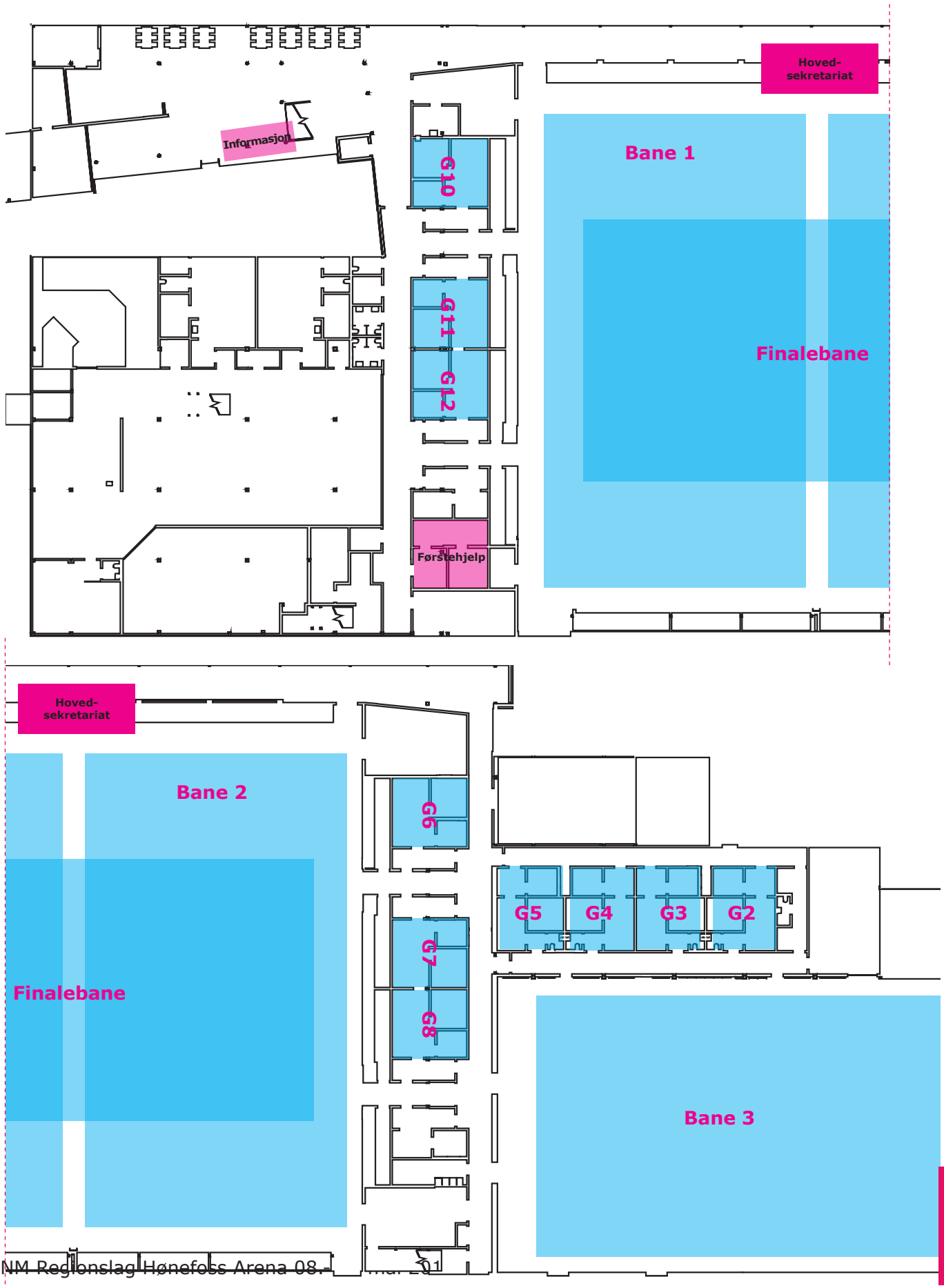
Norges Håndballforbund
Region Sør

Info inneholder:

1. Spillested
2. Garderobefordeling
3. Tidsplan
4. Overnatting
5. Måltider
6. Transport tur/retur OSL
7. Puljeoppsett og kampavvikling
8. Spilleregler under NM Regionslag
9. Kamprapport
10. Protest
11. Draktfarger
12. Oversikt over lagledere
13. Fagtreff: Ledere/Trenere - Dommere
14. Utvelgelse til all-star team
15. Premieutdeling
16. Bestilling av ekstra frukt/dagligvarer
17. Hotell for øvrige reisende
18. Kontaktinfo:
    Arrangerende region (Region Sør)
    Teknisk arrangør
    Førstehjelp
    Protester
    Transport

1 Spillested

3 baner i Hønefoss Arena - Stor bane under finalene



2 Garderobefordeling

	Lag	Fredag 8. mai	Lørdag 9. mai	Søndag 10. mai
JENTER	Region Øst 1	G2	G2	G2
	Region Øst 2	G2	G2	G2
	Region Sør	G4	G4	G4
	Region Sør-Vest	G5	G5	G5
	Region Vest	G7	G7	G7
	Region Innlandet	G10	G10	G10
	Region Midt-Norge	G12	G11	G11

	Lag	Fredag 8. mai	Lørdag 9. mai	Søndag 10. mai
GUTTER	Region Øst 1	G3	G3	G3
	Region Øst 2	G3	G3	G3
	Region Sør	G4	G4	G4
	Region Sør-Vest	G6	G6	G6
	Region Vest	G8	G8	G8
	Region Innlandet	G11	G10	G10
	Region Midt-Norge	G12	G12	G12

Det er 10 garderober i hallen, dette innebærer at noen lag må dele. Vi har forsøkt å sette opp en fordeling som hensyntar kampoppsettet, men lagene må være forståelsesfulle og ta hensyn til hverandre.



Lagene får utdelt klister og klisterfjerner ved ankomst da det er krav til type klister i Hønefoss Arena.

Klister skal kun benyttes på hallflate.

Det er ikke tillatt med ball i fellesarenaer.

Skal laget varme opp ute, er det viktig å skille mellom ute- og innesko.

3 Tidsplan

Oppmøte for alle deltakere er fra klokken 11:00 i Hønefoss Arena.

Innsjekk av alle lag i Informasjonsskranke i hallen.

Bagasje vil ved ankomst oppbevares og transporteres fra hall til skole av arrangør. Bagasjen vil være tilgjengelig fram til 16:30 ved henvendelse Informasjonsskranke.

Bagasje kan oppbevares på skole fram til avreise søndag.

Tid	Måltid	Region Øst 1		Region Øst 2		Region Sør		Region Sør-Vest		Region Vest		Region Innlandet		Region Midt-Norge	
		Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Garderobe		G2	G3	G2	G3	G4	G4	G5	G6	G7	G8	G10	G11	G12	G12
08:00															
08:15															
08:30										Gardermoen DY605 hentes Euroreiser					
08:45															
09:00															
09:15															
09:30															
09:45															
10:00															
10:15														Gardermoen SK347 hentes Euroreiser	
10:30															
10:45															
11:00		Ankomst egen buss		Ankomst egen buss		Ankomst egen buss		Ankomst egen buss				Ankomst egen buss			
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	LUNCH														
12:15															
12:30															
12:45															
13:00		DOMMER - LAGLEDERMØTE HØNEFOSS ARENA													
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00				Bane 2 Region Sør		Bane 2 Region Øst 2				Bane 1 Region Midt Norge				Bane 1 Region Vest	
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30			Bane 1 Region Sør Vest						Bane 1 Region Øst 1		Bane 2 Region Midt-Norge				Bane 2 Region Vest
16:45															
17:00	MIDDAG														
17:15															
17:30															
17:45															
18:00					Bane 2 Region Innlandet			Bane 1 Region Innlandet				Bane 1 Region Sør Vest	Bane 2 Region Øst 2		
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	KVELDSMAT														
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															
						ROSA = REISE		BLÅ = HALL		GUL = MÅLTID					

Time	Måltid	Region Øst 1		Region Øst 2		Region Sør		Region Sør-Vest		Region Vest		Region Innlandet		Region Midt-Norge	
		Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Garderobe		G2	G3	G2	G3	G4	G4	G5	G6	G7	G8	G10	G10	G11	G12
06:30	FROKOST														
06:45															
07:00															
07:15															
07:30															
07:45															
08:00															
08:15															
08:30															
08:45															
09:00		Bane 1 Region Innlandet			Bane 2 Region Sør		Bane 2 Region Øst 2					Bane 1 Region Øst 1			
09:15															
09:30															
09:45															
10:00															
10:15															
10:30				Bane 1 Region Midt Norge		Bane 2 Region Vest				Bane 2 Region Sør				Bane 1 Region Øst 2	
10:45															
11:00															
11:15															
11:30	LUNCH														
11:45															
12:00			Bane 1 Region Midt Norge						Bane 2 Region Vest		Bane 2 Region Sør-Vest				Bane 1 Region Øst 1
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30		Bane 1 Region Sør Vest					Bane 2 Region Innlandet	Bane 1 Region Øst 1					Bane 2 Region Sør		
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00				Bane 1 Region Vest		Bane 2 Region Midt Norge				Bane 1 Region Øst 2				Bane 2 Region Sør	
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30	MIDDAG		Bane 2 Region Vest						Bane 1 Region Midt Norge		Bane 2 Region Øst 1				Bane 1 Region Sør-Vest
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30	KVELDSMAT	TRENER - LEDER SEMINAR COMFORT HOTELL													
20:45															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00						ROSA = REISE		BLÅ = HALL		GUL = MÅLTID					

Time	Måltid	Region Øst 1		Region Øst 2		Region Sør		Region Sør-Vest		Region Vest		Region Innlandet		Region Midt-Norge		FINALER
		Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	
Garderobe		G2	G3	G2	G3	G4	G4	G5	G6	G7	G8	G10	G10	G11	G12	
06:30	FROKOST															
06:45																
07:00																
07:15																
07:30																
07:45																
08:00																
08:15																
08:30																
08:45																
09:00																
09:15																
09:30																
09:45																
10:00																
10:15																
10:30																
10:45																
11:00																
11:15																
11:30	LUNCH															
11:45																
12:00																
12:15																
12:30																
12:45																
13:00																
13:15																Finale Jenter
13:30																
13:45																
14:00																
14:15																
14:30																
14:45																Finale gutter
15:00																
15:15																
15:30																
15:45																
16:00																PREMIE UTDELING
16:15																
16:30								Avreise hall		Avreise hall				Avreise hall		
16:45																
17:00																
17:15																
						ROSA = REISE		BLÅ = HALL		GUL = MÅLTID						

4 Overnatting

Lagene vil innkvarteres på Eikli skole 750 m fra hallen.
Alle lag skal ha en voksen leder boende sammen med laget, denne er ansvarlig for sine utøvere.

Innsjekk vil være fra kl 17:00 på fredag.
Utsjekk etter endt arrangement på søndag.

Vi anbefaler lagene å dusje i hallen, da det er bedre kapasitet der enn på skolen.

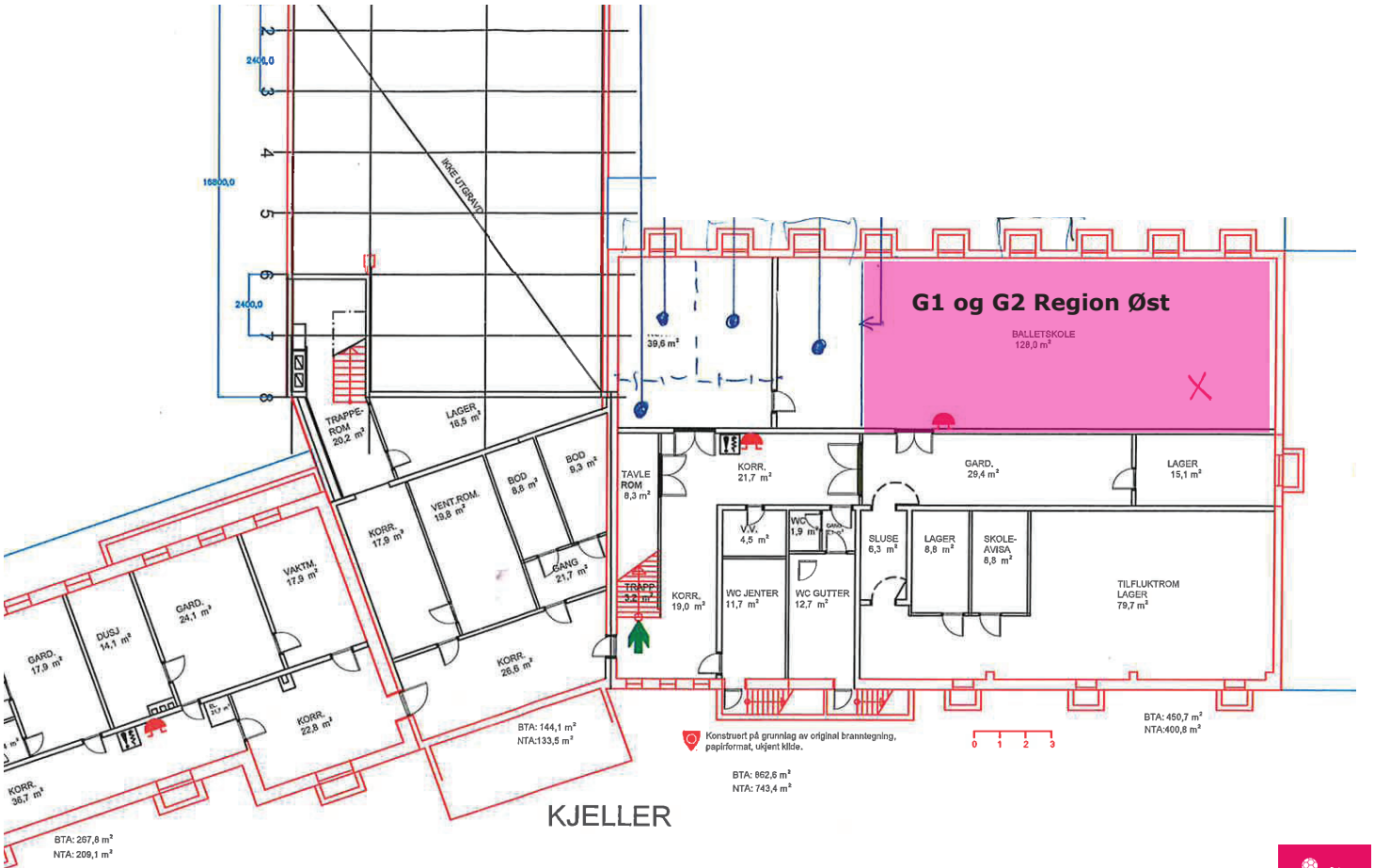
HUSK at klasserom skal være godkjent ryddet av tilsynsvakt før avreise. Om ikke dette etterfølges vil det kunne bli tillagt laget rengjøringsgebyr.

Bagasjen vil på søndag kunne oppbevares på skolen fram til avreise.

Lagledere som har bestilt hotell innkvarteres på:
COMFORT HOTEL RINGERIKE, Kongens gt. 3, 3510 Hønefoss, Tlf 32 17 16 20




J Region Vest
G Region Vest
J Region Sør
G Region Sør
J Region Øst
J Region Innlandet
J Region Øst
KONTOR
GANG
KORR.
TRAPPEROM
UNDERV.-MATR.
STRYKE-ROM
KJØKKEN
BTA: 276,5 m²
NTA: 249,7 m²
BTA: 458,0 m²
NTA:447,8 m²
Konstruert på grunnlag av original brannteqning, papirformat, ukjent kilde.
2. ETASJE
BTA: 734,5 m²
NTA: 697,5 m²


G1 og G2 Region Øst
BALLETTSKOLE
IKKE UTGRAVD
TRAPPE-ROM
LAGER
BOD
VENT.ROM.
VAKTM.
GARD.
DUSJ
KORR.
TAVLE ROM
V.V.
WC
SLUSE
SKOLE-AVISA
WC JENTER
WC GUTTER
TILFLUKTROM LAGER
BTA: 144,1 m²
NTA:133,5 m²
BTA: 862,6 m²
NTA: 743,4 m²
BTA: 450,7 m²
NTA:400,8 m²
Konstruert på grunnlag av original brannteqning, papirformat, ukjent kilde.
KJELLER
BTA: 267,8 m²
NTA: 209,1 m²

5 Måltider

Frokost og kveldsmat vil serveres på skole.

Lunch og middag vil serveres i "vegg i vegg" med hallen.

Det vil være frukt tilgjengelig i garderobene.

MENY og tidspunkter

Fredag 08. mai

Lunch	tidsramme 11:00 - 13:30 - Hønefoss Arena Kylling/pastasalat med ciabatta, smør, salat og dressing
Middag	tidsramme 16:00 - 18:30 - Hønefoss Arena Hjemmelaget pølsegryte med potetmos
Kveldsmat	tidsramme 20:00 - 22:00 - Eikli skole Grovt brød, Norvegia, hotellskinke, Bremyk, agurk, tomat, melk og appelsinjuice

Lørdag 09. mai

Frokost	tidsramme 06:30 - 09:30 - Eikli skole Grovt brød, Norvegia, hotellskinke, leverpostei, syltetøy, Bremyk, agurk, tomat, melk og appelsinjuice
Lunch	tidsramme 11:30 - 14:00 - Hønefoss Arena Grove briks med ost og skinke
Middag	tidsramme 16:30 - 20:00 - Hønefoss Arena Hjemmelaget lasagne, salat dressing brød og smør.
Kveldsmat	tidsramme 20:00 - 22:00 - Eikli skole Grovt brød, Norvegia, hotellskinke, Bremyk, agurk, tomat, melk og appelsinjuice

Søndag 10. mai

Frokost	tidsramme 06:30 - 09:30 - Eikli skole Grovt brød, Norvegia, hotellskinke, leverpostei, syltetøy, Bremyk, agurk, tomat, melk og appelsinjuice
Lunch	tidsramme 11:30 - 14:00 - Hønefoss Arena Lapsskaus

6 Transport t/r OSL

Lagene som ankommer med fly vil bli hentet på OSL til avtalt tid, lagene fraktes til hallen hvor det vil være rom for bagasje inntil vi får sjekket inn på skole.

Lagene henvender seg i Informasjonen i Ankomsthallen og sier de skal kjøre med Euroreiser. De blir da anvist til henteplass.

7 Puljeoppsett og kampavvikling

Kampoppsett er tilgjengelig på:
www.handball.no

Inndeling av puljer for begge klasser er utført av NHF Spill & Trening-gruppen.

8 Spilleregler under NM for regionslag

Spilleregler oppdateres nærmere på www.handball.no under NM Regionslag sidene.

Det er ikke tillatt med frimerke, bortsett fra i kampens siste 5 minutter.

16 spillere på kampkort
Vi ber alle regioner registrere sin tropp i e-his med spillernummer før ankomst.

9 Kamprapport

Lagoppstilling leveres hovedsekretariat **minimum 45 minutter før kampstart.**

10 Protest

Protest leveres hovedsekretariatet.

11 Draktfarger

NM Regionslag Hønefoss Arena 08.-10. mai 2015

Draktfarger

		Spillerdrakt	Målvaktdrakt	Spillerdrakt 2	Målvaktdrakt 2
Region Øst	**Jenter 1**	Hvit	Grønn	Rød	Gul
	Jenter 2	Hvit	Grønn	Sort	Gul
	Gutter 1	Hvit	Grønn	Rød	Oransje
	Gutter 2	Hvit	Grønn	Rød	Oransje
Region Sør	**Jenter**	Rød	Grønn	Hvit	Oransje
	Gutter	Rød	Grønn	Hvit	Oransje
Region Sør-Vest	**Jenter**	Hvit	Gul	Blå	Grønn og oransje
	Gutter	Hvit	Gul	Sort	Grønn og oransje
Region Vest	**Jenter**	Blå	Oransje	Hvit	Gul
	Gutter	Blå	Oransje	Hvit	Gul
Region Innlandet	**Jenter**	Hvit	Gul	Sort	Grønn
	Gutter	Hvit	Gul	Sort	Grønn
Region Midt-Norge	**Jenter**	Blå	Gul	Hvit	Oransje og grønn
	Gutter	Blå	Gul	Hvit	Oransje og grønn

12 Lagledere

Navn på lag		Kontaktperson	Tlf
Region Vest	Gutter	Roy-Arve Ørnehaug	98260825
Region Vest	Jenter	Franny Bøthner	98805466
Region Sør	Gutter	Bent Dahl	45265925
Region Sør	Jenter	Eivind Johanessen	45231540
Region Øst 1	Gutter	Jan Ivar Lorentzen	98463603
Region Øst 2	Gutter	Ronny A Nikolaisen	91519139
Region Øst 1	Jenter	Bendik Berg	92805017
Region Øst 2	Jenter	Lisbeth Aandahl	95134454
Region Innlandet	Gutter	Arne Jansrud	93240093
Region Innlandet	Jenter	Eirik Rudrud	90173820
Region Sør-Vest	Gutter	Ragnar Rugland	98061694
Region Sør-Vest	Jenter	Anita Bergsvik	98061694
Region Midt-Norge	Gutter	Bjørn Almåsbakk	48263885
Region Midt-Norge	Jenter	Christian Carson	92631934

13 Fagtreff

Det er satt opp møter til følgende tider:

Fredag 08. mai

Dommer og lagleder møte	Hønefoss Arena	kl. 13:00

Lørdag 09. mai

Seminar for trenere, ledere inkl. Tapas	Comfort Hotel Ringerike	kl. 20:30

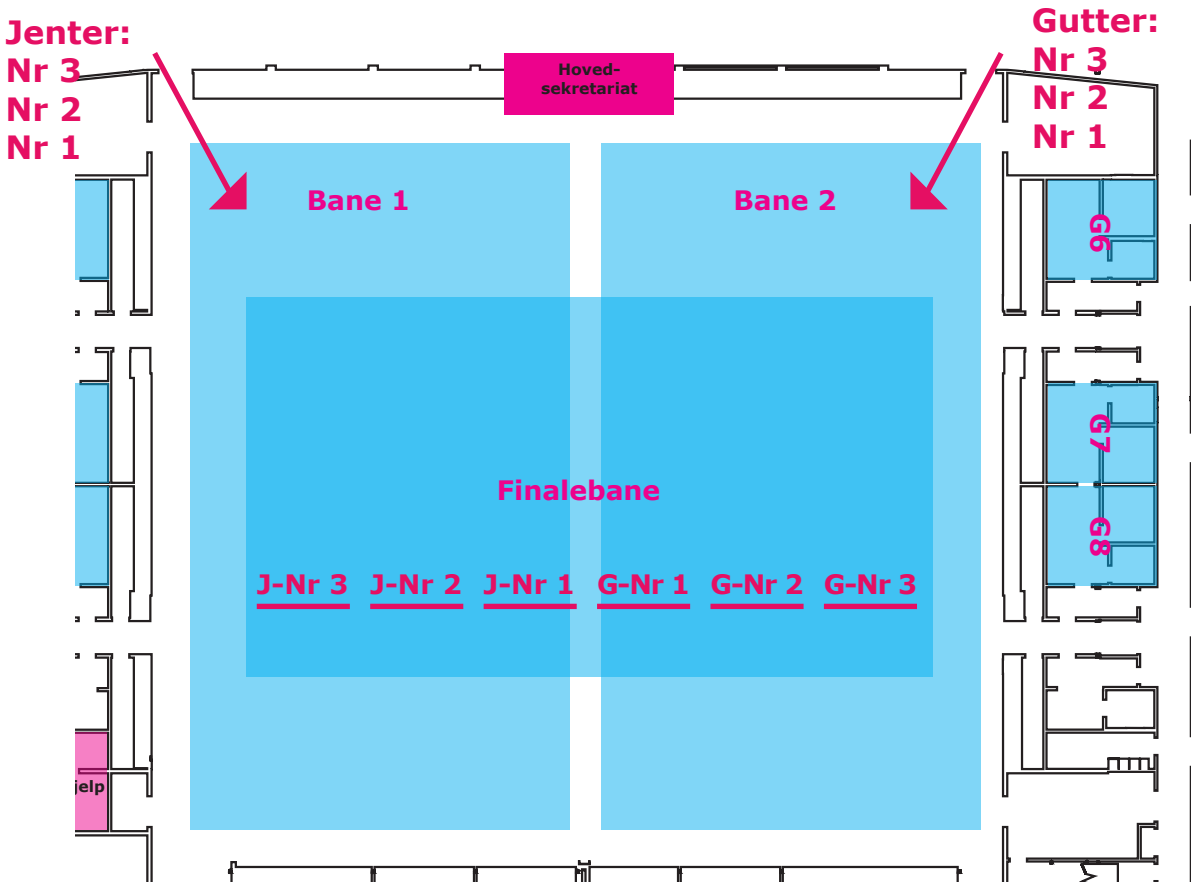
14 Utvelgelse av all-star team

Det vil bli utnevnt egen jury for dette, tilstedeværende landslagstrenere vil få oppgaven om mulig.

I tillegg til All-star team kårer vi jentefinalens og guttefinalens beste spiller og turneringens beste dommerpar.

15 Premieutdeling

Premieutdeling vil foregå direkte etter siste finale (ca kl 16:00). Lagene løper inn etter følgende rekkefølge:



16 Bestilling av frukt/dagligvarer

Forhåndsbestilte varer leveres arena eller skole fredag kl. 12.00 og lørdag kl. 12.00 etter forhåndsbestilling.

Vi gjør oppmerksom på at all medbragt mat til utøverne må nytes i lagets garderobe, dette på grunn av hallens restriksjoner i forhold til avtale med kiosk i hallen.

17 Hotell for øvrige reisende

Klækken Hotell
Hadelandsveien 386
3514 Hønefoss
32 14 00 00
salg@klaekken.no
www.klaekken.no

Sundvolden Hotel
Dronningveien 2
3531 Krokkleiva
32 16 21 00
info@sundvolden.no
www.sundvolden.no
oppgi: Norges Håndballforbund

Grand Hotel Hønefoss
Stabells Gate 8 - 3510 Hønefoss
32 12 27 22
post@grand.bu.no
www.grand.bu.no

18 Kontaktinfo

Arrangerende region - Region Sør

Spørsmål vedrørende arrangementet kan rettes til:

NHF Region Sør		
Arrangement	Nina Kjos Nilsen	Tlf.: 40 28 08 50
Kampteknisk	Mette Lislerud	Tlf.: 90 14 15 75
Arena/premie	Anine Olsen	Tlf.: 95 24 58 68
Dommere	Bjørn Hagberg	Tlf.: 90 03 80 88

Vakttelefon Hønefoss Arena:

Vakttelefon Eikli Skole:

Sanitet	Jonny Vangen	Tlf.: 91 76 52 89
Transport	Euroreiser	
	Trond Glemming	Tlf.: 95 99 92 99
	Helge Henriksen	Tlf.: 92 03 64 70

Stadion treningssenter tilbyr Dropin time for spillere denne helgen mot forevisning av deltagerkort. Pris 75,-