

HERADSBYGDA HÅNDBALL ØNSKER VELKOMMEN TIL

RingeriksCUP

2026



Hønefoss Arena
20.-26. april

HOVEDSPONSORER



Toyota
Hønefoss



Turneringsreglement RingeriksCup 2026

For forhold som ikke er nevnt i dette reglement gjelder NHF`s kampreglement og spilleregler.

1. KLASSEINNDDELING

J/G 6-8 år spiller etter konkurranseform for barnehåndball (4'er).

J/G 9-10 år spiller etter konkurranseform for barnehåndball (5'er) kortbane.

J/G 11-12 år spiller etter konkurranseform for aktivitetsserie (6'er).*

J/G 13 år og eldre spiller etter regler for aldersbestemte lag (innledende puljekamper og videre cup-spill).

**NHF krever at turneringer som arrangeres etter 1.7.2020 skal spilles etter NHF's nye bestemmelser for barnehåndballen. Det vil si at det for disse turneringene ikke lenger kan være sluttspill og kåring av vinner i 12-års klassen og yngre.*

2. DELTAGERLISTEN

Deltakerlisten skal undertegnes av lagleder, og være innlevert hovedsekretariatet senest 30 min. før første kamp starter.

J/G 6-8 år (4'er): Laget består av inntil 8 spillere.

J/G 9-10 år (kortbane - 5'er): Laget består av inntil 10 spillere.

J/G 11-12 år (6'er): Laget består av inntil 12 spillere.

Aldersbestemte lag (13 år – senior): Det er anledning til å benytte inntil 16 spillere, men ikke mer enn 12 spillere i én kamp.

3. SPILLERNE

Det er ønskelig med rene jente- og guttelag, men dersom laget er en miks av jenter og gutter stiller laget i gutteklassen. Unntaket er hvis et rent guttelag stiller i en årsklasse over i jenteklassen. Gjelder barnehåndball (6-10 år).

4. DISPENSASJON

For aldersklasser 6-10 år er det anledning til å ha med maksimalt 1 overårig spiller pr kamp. For J/G 11 år eller eldre gis det dispensasjon på inntil 2 overårige spillere pr kamp.

5. SPILLERE MED ULIK KLUBBTILHØRIGHET

RingeriksCup åpner for sammensatte lag fra ulike klubber, men også for splittelse av dagens sammensatte lag. Dette forutsetter godkjenning fra tilhørende klubb. Klubløse spillere må ha løst dagslisens.

6. OPPSTILLING VED KAMPSTART

Førstnevnte lag i kampoppsettet stiller på samme side som kampuret er og benevnes som hjemmelag. Hjemmelag begynner med godkjent ball.

7. DRAKTЛИKHET

Sistnevnte lag er bortelag og bytter drakt ved draktlikhet, forutsatt at førstnevnte lag stiller i oppgitt og godkjent drakt.

8. SPILLETIDER

Klasse	Spilletid	Finalespill
Barnehåndball (6-8 år)	1x15 min	Ingen rangering eller måltavle
Barnehåndball (9-10 år)	1x20 min	Ingen rangering eller måltavle
Aktivitetsspill (11-12 år)	1x20 min	Ingen rangering - med måltavle
Aldersbestemte lag (13-14 år)	1x20 min	2x15 min
Aldersbestemte lag (15-16 år)	1x25 min	2x20 min
Senior	1x30 min	2x20 min

NB! Vær klar i god tid før kampstart. Lag som kommer mer enn 1-ett-minutt senere enn oppsatt kampstart, taper kampen og motstanderen får 2 poeng og 5 - 0 som kampresultat.

9. DIVISJONSFORSKJELLER SENIOR

RingeriksCup ønsker å tilrettelegge for mest mulig like forutsetninger for sportslig utbytte og resultatoppnåelse. I senior-klassene tildeles lag i lavere divisjon 5 straffer pr divisjonsforskjell (dvs 5 straffer mellom 5. og 4. divisjon, og 10 straffer mellom 5. og 3. divisjon). Straffene skal tas før kampstart, og skal utføres av to eller flere spillere. Ved påmelding av lag baseres det på tillit at lagleder oppgir reelt nivå for spillergruppa.

10. SPILLESYSTEM

I aldersbestemte klasser/senior spilles det innledende runder. De fire beste lagene går videre til semifinale. Ved poenglikhet er det innbyrdes oppgjør som teller. Ved lik målforskjell i innbyrdes oppgjør er den med flest scorede mål totalt som går videre.

11. SLUTTSPILL

I semifinalene og finalene spilles det ekstraomganger på 1 x 5 min ved uavgjort. Ved uavgjort også etter ekstraomganger, avgjøres kampen med Sudden death. Hvem som skal starte med avkast avgjøres med loddtrekning.

12. PROTESTER

Protester må nedlegges i henhold til NHF`s protestreglement og bekreftes skriftlig ved innlevering til hovedsekretariatet senest 30 min. etter kampslutt. Protestgebyr kr. 500,- vedlegges protesten og refunderes dersom protesten tas til følge. Protesten skal være undertegnet av lagleder for det gjeldende lag. Laglederens navn skal stå på dommerkortet ved kampstart for å være gyldig.

13. TURNERINGSJURY

Turneringsjuryen består av 1 person fra arrangørklubben og en dommer fra annen deltagende klubb. Juryen kommer sammen og behandler protester umiddelbart og i henhold til NHF`s protestreglement. Juryens avgjørelse kan ikke appelleres.



PULJEOVERSIKT

Mandag

KLASSE J13	
Pulje A	Pulje B
Konnerud 1	Konnerud 2
Heradsbygda 1	Heradsbygda 2
Nit-hak	Haslum 2
Haslum 1	Tyristubben
Eidsvold IF 1	Eidsvold IF 2

Tirsdag

KLASSE J14	
Pulje A	Pulje B
Hønefoss 1	Ådal
Vikersund	Hønefoss 2
Heradsbygda	Holeværingen 2
Åssiden 1	Reistad
Ål	Holmen/ Gui rød
Holmen / Gui blå	Åssiden 2
Holeværingen 1	

KLASSE Kvinner Senior	
Pulje A	Pulje B
Holeværingen 5. div	Gol 5. div
Vikersund 5 div	Hønefoss 5. div
Hurdal 6. div	Jaren 4. div

Onsdag

KLASSE J12	
Pulje A	Pulje B
Haugsbjgd 1	Haugsbjgd 2
Hønefoss 1	Hønefoss 2
Ådal 1	Ådal 2
Haslum 1	Haslum 3
Eidsvold IF	
Haslum 2	
Åmot	

KLASSE J11
Pulje A
Heradsbygda
Lunner 1
Hønefoss
Ådal
Vikersund
Lunner 2
Mjøndalen

KLASSE G12	
Pulje A	Pulje B
Haugsbjgd 1	Åmot
Lunner 1	Haugsbjgd 3
Gol	Lunner 2
Haugsbjgd 2	Lunner 3



Vi ønsker alle deltakere
lykke til,
og håper årets cup byr på
gode opplevelser, mestring
og minner for livet :)

AKA
aka.no

- din lokale støttespiller
og stolt hovedsponsor av Ringerikscup 2026!

PULJEOVERSIKT

Torsdag

KLASSE J15	
Pulje A	Pulje B
Hønefoss 1	Hønefoss 2
Heradsbygda 1	Heradsbygda 2
Eidsvold IF	Reistad
	Ådal

Lørdag

KLASSE J06
Pulje A
Heradsbygda
Jevnaker
Lunner

KLASSE J07
Pulje A
Sætre graabein 1
Sætre graabein 2
Heradsbygda
Jevnaker
Hønefoss
Sætre graabein 3

KLASSE J08		
Pulje A	Pulje B	Pulje C
Søndre Land	Jevnaker	Haugsbjgd 2
Haugsbjgd 1	Hønefoss 2	Ådal 2
Hønefoss 1	Holeværingen 3	Holeværingen 2
Ådal 1	Vikersund 2	Vikersund 1
Holeværingen	Jaren 2	Jaren 1



Merke
13. juni
i kalenderen din

Åpen dag på frivillighetens hus

Frivillighetens hus i Ringerike er Norges største i sitt slag, med over 75 lag og foreninger samlet under samme tak.

Vi har snakket med Reni Caroline Odden som er frivillig-koordinator. Hun forteller at du kan komme til frivillighetens hus og se om det er noe for deg. «Vi har en kameraklubb, brettspill-klubb, malerklubber og en vikingskipforening.»

Visste du for eksempel at vi har en egen barnegruppe for birøktere, og ungdomsgruppe for jakt og fiske?

Frivillighetens hus Ringerike er en del av den lokale beredskapen
Frivillighetens hus er også en viktig del av lokal beredskap.

«Vi har en kameraklubb, brettspill-klubb, malerklubber og en vikingskipforening.»

Åpen dag 13. juni

Vi åpner dørene, sier Odden. På åpen dag kan du møte dedikerte og kunnskapsrike mennesker fra disse klubbene og prøve aktiviteter.

Odden ramser opp tilbudene på løpende bånd, flere enn vi får plass til i denne artikkelen.

Ved en krise kan du møte opp her for informasjon, hjelp og støtte, samt mulighet til å lade telefonen.

Alle ringerikinger oppfordres til å gjøre seg kjent med Frivillighetens hus – **velkommen innom!**



Adresse:
Hønefossveien 9, Hønefoss

Nettadresse:
<https://frivillighetenshus.odoo.com/>

PULJEOVERSIKT

KLASSE J09	
Pulje A	Pulje B
Vikersund 1	Eidsvold IF 2
Lier 2	Jevnaker
Lunner	Ådal
Tyristubben 1	Tyristubben 2
Eidsvold IF 1	Vikersund 2
Lier 1	Nannestad

KLASSE G10	
Pulje A	Pulje B
Eidsvold IF 2	Reistad 2
Reistad 1	Eidsvold IF 1
Lommedalen Gul	Lommedalen Svart
Holeværingen	Nit-hak

KLASSE J10	
Pulje A	Pulje B
Hønefoss 1	Hønefoss 2
Holeværingen 1	Holeværingen 2
Tofte Fremad	Gol
Bærums verk	Haugsbjgd 2
Haugsbjgd 1	

STØTT IDRETTEEN! Kjøp i Cup-kiosken!

Kaffe/te	20,-
Mineralvann/Brus	40,-
Smoothie	25,-

Kake	25,-
Gjærbakst	25,-
Vaffel	25,-
Pølse m/ lompe	35,-
Påsmurt	35,-
Kvikk lunsj	20,-
Nudler	35,-
Frukt	15,-
Fruktbeger	30,-
Mellombar	20,-

Her kan du betale med
vipps

126401
Vipps-nummer



**Vi har kiosk
opp trappa ved
tribuneinngang**

Inngang: kr. 60,-

Barn opp til 16 år: Gratis



KAMPOPPSETT

Mandag

KLASSE J13- PULJE A						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A	M 1	17:00	Haslum 1	Heradsbygda 1	Toyota-banen	1x20
A	M 2	17:25	Heradsbygda 1	Nit-hak	Toyota-banen	1x20
A	M 3	17:50	Nit-hak	Haslum 1	Toyota-banen	1x20
A	M 4	18:15	Konnerud 1	Eidsvold IF 1	Toyota-banen	1x20
A	M 5	18:40	Eidsvold IF 1	Heradsbygda 1	Toyota-banen	1x20
A	M 6	18:40	Haslum 1	Konnerud 1	Skue banen	1x20
A	M 7	19:05	Nit-hak	Eidsvold IF 1	Toyota-banen	1x20
A	M 8	19:05	Konnerud 1	Heradsbygda 1	Skue banen	1x20
A	M 9	19:30	Nit-hak	Konnerud 1	Toyota-banen	1x20
A	M 10	19:55	Eidsvold IF 1	Haslum 1	Toyota-banen	1x20

BRONSEFINALE						
	M11	20:20	Nr. 2 i pulje A	Nr. 2 i pulje B	Toyota-banen	2x15

FINALE						
	M12	21:00	Nr. 1 i pulje A	Nr. 1 i pulje B	Toyota-banen	2x15

PREMIEUTDELING						
		21:45			Toyota-banen	

KLASSE J13 - PULJE B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
B	M 13	17:00	Tyristubben	Heradsbygda 2	Aka banen	1x20
B	M 14	17:25	Heradsbygda 2	Haslum 2	Aka banen	1x20
B	M 15	17:50	Haslum 2	Tyristubben	Aka banen	1x20
B	M 16	18:15	Konnerud 2	Eidsvold IF 2	Aka banen	1x20
B	M 17	18:40	Tyristubben	Konnerud 2	Aka banen	1x20
B	M 18	19:05	Eidsvold IF 2	Heradsbygda 2	Aka banen	1x20
B	M 19	19:30	Haslum 2	Eidsvold IF 2	Aka banen	1x20
B	M 20	19:30	Konnerud 2	Heradsbygda 2	Skue banen	1x20
B	M 21	19:55	Eidsvold IF 2	Tyristubben	Skue banen	1x20
B	M 22	19:55	Haslum 2	Konnerud 2	Aka banen	1x20

BRONSEFINALE						
	M11	20:20	Nr. 2 i pulje A	Nr. 2 i pulje B	Toyota-banen	2x15

FINALE						
	M12	21:00	Nr. 1 i pulje A	Nr. 1 i pulje B	Toyota-banen	2x15

PREMIEUTDELING						
		21:45			Toyota-banen	

HÅNDBALLDOMMEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg viser respekt ved å hilse og kommunisere med kampens aktører.
2. Jeg leder kampen slik at den kan gjennomføres med begeistring.
3. Jeg viser innsats for at Fair Play er en del av dømmingen.
4. Jeg bidrar til at alle kampens aktører viser respekt for hverandre.
5. Jeg er med på å skape trygge rammer og rettferdighet mellom lagene.
6. Jeg er bevisst på min rolle som dommer og hvordan jeg fremstår - både på og utenfor banen.
7. Jeg kommuniserer med de andre aktørene i kampen, slik jeg ønsker at de skal kommunisere med meg.



En del av

#VERDILØFTET



KAMPOPPSETT

Tirsdag

KLASSE J14- PULJE A						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A	Ti 1	16:00	Hønefoss 1	Holeværingen 1	Aka banen	1x20
A	Ti 2	16:25	Holeværingen 1	Vikersund	Aka banen	1x20
A	Ti 3	16:50	Ål	Hønefoss 1	Aka banen	1x20
A	Ti 4	17:15	Åssiden 1	Holmen / Gui blå	Aka banen	1x20
A	Ti 5	17:40	Vikersund	Heradsbygda	Aka banen	1x20
A	Ti 6	18:05	Åssiden 1	Ål	Aka banen	1x20
A	Ti 7	18:30	Holmen / Gul blå	Hønefoss 1	Aka banen	1x20
A	Ti 8	18:55	Heradsbygda	Åssiden 1	Aka banen	1x20
A	Ti 9	19:20	Holmen / Gui blå	Holeværingen 1	Aka banen	1x20
A	Ti 10	19:45	Ål	Vikersund	Aka banen	1x20
A	Ti 11	20:10	Heradsbygda	Hønefoss 1	Aka banen	1x20
BRONSEFINALE						
	Ti 12	20:40	Nr. 2 i pulje A	Nr. 2 i pulje B	Aka banen	2x15
FINALE						
	Ti 13	21:20	Nr. 1 i pulje A	Nr. 1 i pulje B	Aka banen	2x15
PREMIEUTDELING						
		22:00			Aka banen	



Støtt oss gjerne med din grasrotsandel
www.heradsbygдахk.no



Smurfit Westrock

Paper | Packaging | Solutions

Hensmoveien 31, 3504 Hønefoss, Norge

KAMPOPPSETT

Tirsdag

KLASSE J14- PULJE B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
B	Ti 14	16:00	Ådal	Hønefoss 2	Skue banen	1x20
B	Ti 15	16:25	Åssiden 2	Hønefoss 2	Skue banen	1x20
B	Ti 16	16:50	Reistad	Holmen/ Gui rød	Skue banen	1x20
B	Ti 17	17:15	Åssiden 2	Reistad	Skue banen	1x20
B	Ti 18	17:40	Holmen/ Gui rød	Hønefoss 2	Skue banen	1x20
B	Ti 19	18:05	Ådal	Holeværingen 2	Skue banen	1x20
B	Ti 20	18:30	Ådal	Holmen/ Gui rød	Skue banen	1x20
B	Ti 21	18:55	Holeværingen 2	Åssiden 2	Skue banen	1x20
B	Ti 22	19:20	Reistad	Holeværingen 2	Skue banen	1x20
BRONSEFINALE						
	Ti 12	20:40	Nr. 2 i pulje A	Nr. 2 i pulje B	Aka banen	2x15
FINALE						
	Ti 13	21:20	Nr. 1 i pulje A	Nr. 1 i pulje B	Aka banen	2x15
PREMIEUTDELING						
		22:00			Aka banen	

Leif Ivar
Malerservice



Tlf.: 99 73 74 11

Kraft til lokal idrett

 Ringerikskraft

KAMPOPPSETT

Tirsdag

KLASSE KVINNER SENIOR - PULJE A/B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A/B	Ti 23	16:30	Holeværingen 5. div	Vikersund 5 div	Toyota-banen	1x30
A/B	Ti 24	17:10	Gol 5. div	Hønefoss 5. div	Toyota-banen	1x30
A/B	Ti 25	17:50	Holeværingen 5. div	Hurdal 6. div	Toyota-banen	1x30
A/B	Ti 26	18:30	Gol 5. div	Jaren 4. div	Toyota-banen	1x30
A/B	Ti 27	19:10	Vikersund 5 div	Hurdal 6. div	Toyota-banen	1x30
A/B	Ti 28	19:50	Hønefoss 5. div	Jaren 4. div	Toyota-banen	1x30
PLASSERINGSKAMP						
A/B	Ti 29	20:30	Nr. 3 Pulje A	Nr. 3 Pulje B	Toyota-banen	1x30
BRONSEFINALE						
	Ti 30	21:10	Nr. 2 Pulje A	Nr. 2 Pulje B	Toyota-banen	2x20
FINALE						
	Ti 31	22:00	Nr. 1 Pulje A	Nr. 1 Pulje B	Toyota-banen	2x20
PREMIEUTDELING						
		22:45			Toyota-banen	

BEHOV FOR ELEKTRIKER I DIN BOLIG ELLER NÆRINGSBYGG?

KONTAKT OSS I DAG!



BRØDRENE

HELGESEN

KVALITET SIDEN 1917





32 14 01 40 | post@brhelgesen.no | brhelgesen.no

HÅNDBALLFORELDRE

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg har ansvar for kampmiljøet.
2. Jeg viser begeistring og heier på alle spillere i med- og motgang.
3. Jeg er støttende på kamp og trening.
4. Jeg respekterer trenerens kampledelse.
5. Jeg respekterer dommerens avgjørelse.
6. Jeg viser begeistring for klubbens arbeid.
7. Husk at det er barna som spiller – ikke du!



En del av
#VERDILØFTET



KAMPOPPSETT

KLASSE J11						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
	O 1	16:25	Heradsbygda	Hønefoss	Skue banen	1x20
	O 2	16:50	Ådal	Lunner 1	Skue banen	1x20
	O 3	17:15	Vikersund	Heradsbygda	Skue banen	1x20
	O 4	17:40	Hønefoss	Lunner 1	Skue banen	1x20
	O 5	18:05	Lunner 1	Mjøndalen	Skue banen	1x20
	O 6	18:30	Ådal	Vikersund	Skue banen	1x20
	O 7	18:55	Lunner 2	Heradsbygda	Skue banen	1x20
	O 8	19:20	Mjøndalen	Hønefoss	Skue banen	1x20
	O 9	19:45	Lunner 2	Ådal	Skue banen	1x20
	O 10	20:10	Vikersund	Lunner 2	Skue banen	1x20
	O 11	20:35	Mjøndalen	Heradsbygda	Skue banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		21:15			Skue banen	

focus print
YRKESBEKLEDNING SKILT & DEKOR

Vi setter farge på næringslivet

ROLL-UP & BANNER FOTOPRINT BILDEKOR

post@focusprint.no Focusprint.no Tlf: 321 27 260



TOYOTA URBAN CRUISER

TOYOTA URBAN CRUISER
ACTIVE 61 KWT AWD

FASTRENTE I 3 ÅR:
3,95%

VED KJØP:
393 200,-*

Prisen inkl. Nokian Tyres vinterhjul.



PRIVATLEIE:

2 695,-*MD



TOYOTA NYHET MED
JUSTERBARE BAKSETER
OG RASKERE LADING

KAMPOPPSETT

Onsdag

KLASSE J12- PULJE A						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A	O 12	16:00	Haugsbjgd 1	Ådal 1	Skue banen	1x20
A	O 13	16:00	Haslum 1	Hønefoss 1	Toyota-banen	1x20
A	O 14	16:25	Eidsvold IF	Haugsbjgd 1	Toyota-banen	1x20
A	O 15	16:50	Ådal 1	Haslum 2	Toyota-banen	1x20
A	O 16	17:15	Hønefoss 1	Åmot	Toyota-banen	1x20
A	O 17	17:40	Haslum 1	Eidsvold IF	Toyota-banen	1x20
A	O 18	18:05	Haslum 2	Haugsbjgd 1	Toyota-banen	1x20
A	O 19	18:30	Åmot	Haslum 2	Toyota-banen	1x20
A	O 20	18:55	Ådal 1	Haslum 1	Toyota-banen	1x20
A	O 21	19:20	Eidsvold IF	Hønefoss 1	Toyota-banen	1x20
A	O 22	19:45	Åmot	Haslum 1	Toyota-banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		20:10	(diskret utdeling etter siste kamp i Pulje A)		Toyota-banen	

KLASSE J12- PULJE B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
B	O 23	20:10	Ådal 2	Haslum 3	Toyota-banen	1x20
B	O 24	20:35	Hønefoss 2	Haslum 3	Toyota-banen	1x20
B	O 25	21:00	Haslum 3	Haugsbjgd 2	Toyota-banen	1x20
B	O 26	21:25	Haugsbjgd 2	Ådal 2	Toyota-banen	1x20
B	O 27	21:50	Ådal 2	Hønefoss 2	Toyota-banen	1x20
B	O 28	22:15	Haugsbjgd 2	Hønefoss 2	Toyota-banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		22:40			Toyota-banen	



Verdens viktigste avis
er den som skriver om det som skjer
der DU bor.

Ring 32 27 70 09 eller send e-post
til abonnement@ringblad.no

Ringerikes Blad

KAMPOPPSETT

Onsdag

KLASSE G12- PULJE A/B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A/B	O 29	16:00	Haugsbogd 1	Lunner 1	Aka banen	1x20
A/B	O 30	16:25	Åmot	Haugsbogd 3	Aka banen	1x20
A/B	O 31	16:50	Lunner 2	Haugsbogd 2	Aka banen	1x20
A/B	O 32	17:15	Gol	Lunner 3	Aka banen	1x20
A/B	O 33	17:40	Haugsbogd 1	Gol	Aka banen	1x20
A/B	O 34	18:05	Haugsbogd 3	Lunner 3	Aka banen	1x20
A/B	O 35	18:30	Lunner 1	Haugsbogd 2	Aka banen	1x20
A/B	O 36	18:55	Haugsbogd 1	Lunner 2	Aka banen	1x20
A/B	O 37	19:20	Haugsbogd 2	Åmot	Aka banen	1x20
A/B	O 38	19:45	Lunner 2	Haugsbogd 3	Aka banen	1x20
A/B	O 39	20:10	Lunner 1	Gol	Aka banen	1x20
A/B	O 40	20:35	Lunner 3	Åmot	Aka banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		21:00			Aka banen	

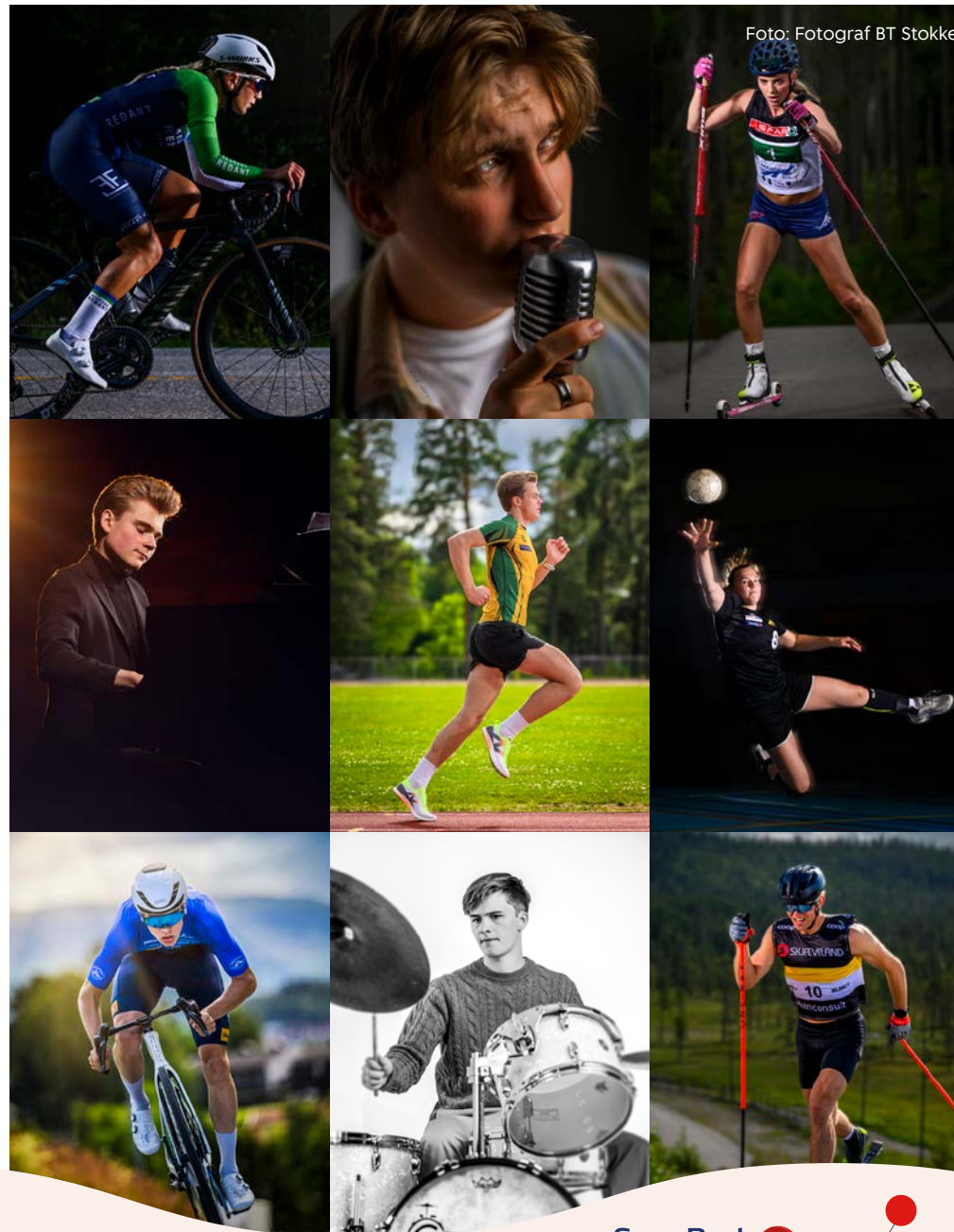


Foto: Fotograf BT Stokke


Spirare
 By Diagnostica

**Stolt sponsor
 av lokal idrettsglede!**

www.spirare.com

Vi heier på unge talenter!
 Les historiene deres på:
www.rhbank.no/talent



KAMPOPPSETT

Torsdag

KLASSE J15 - PULJE A/B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A/B	To 1	17:00	Hønefoss 1	Heradsbygda 1	Toyota-banen	1x25
A/B	To 2	17:00	Hønefoss 2	Heradsbygda 2	Aka banen	1x25
A/B	To 3	17:35	Hønefoss 1	Eidsvold IF	Toyota-banen	1x25
A/B	To 4	17:35	Reistad	Ådal	Aka banen	1x25
A/B	To 5	18:10	Heradsbygda 1	Eidsvold IF	Toyota-banen	1x25
A/B	To 6	18:10	Hønefoss 2	Reistad	Aka banen	1x25
A/B	To 7	18:45	Heradsbygda 2	Ådal	Toyota-banen	1x25
A/B	To 8	19:20	Heradsbygda 2	Reistad	Toyota-banen	1x25
A/B	To 9	19:20	Hønefoss 2	Ådal	Aka banen	1x25
PLASSERINGSKAMP						
	To 10	19:55	Nr. 3 Pulje A	Nr. 3 Pulje B	Toyota-banen	2x20
BRONSEFINALE						
	To 11	19:55	Nr. 2 Pulje A	Nr. 2 Pulje B	Aka banen	2x20
FINALE						
	To 12	20:45	Nr. 1 Pulje A	Nr. 1 Pulje B	Toyota-banen	2x20
PREMIEUTDELING						
		21:35			Toyota-banen	

Ventilasjonsentreprenør:

MT Klima as

Ventilasjon, service og kjøling

Tlf. 32 10 97 00

E-post: post@mt-klima.no

HÅNDBALLSPILLEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg bidrar til at alle på mitt lag trives og har det gøy.
2. Jeg ønsker å utvikle meg sammen med andre.
3. Jeg snakker godt om mine med- og motspillere.
4. Jeg respekterer at alle kan gjøre feil, både jeg og andre.
5. Jeg viser begeistring for egen og andres utvikling.
6. Jeg bidrar til at laget fremstår positivt gjennom språkbruk, oppførsel og musikk.
7. Jeg viser innsatsvilje og er inkluderende både på og utenfor banen.



En del av

#VERDILØFTET



KAMPOPPSETT

Lørdag

KLASSE J06						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
	L 1	09:00	Heradsbygda	Jevnaker	Aka banen 1	1x15
	L 2	09:20	Jevnaker	Lunner	Aka banen 1	1x15
	L 3	09:40	Lunner	Heradsbygda	Aka banen 1	1x15
	L 4	10:00	Heradsbygda	Jevnaker	Aka banen 1	1x15
	L 5	10:20	Jevnaker	Lunner	Aka banen 1	1x15
	L 6	10:40	Lunner	Heradsbygda	Aka banen 1	1x15
PREMIEUTDELING						
		11:00			Toyota-banen	

KLASSE J07						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
	L 7	09:00	Sætre graabein 1	Heradsbygda	Skue banen 1	1x15
	L 8	09:00	Hønefoss	Sætre graabein 3	Skue banen 2	1x15
	L 9	09:20	Jevnaker	Sætre graabein 2	Skue banen 1	1x15
	L 10	09:20	Sætre graabein 3	Sætre graabein 1	Skue banen 2	1x15
	L 11	09:40	Heradsbygda	Sætre graabein 2	Skue banen 1	1x15
	L 12	09:40	Jevnaker	Hønefoss	Skue banen 2	1x15
	L 13	10:00	Sætre graabein 1	Hønefoss	Skue banen 1	1x15
	L 14	10:00	Sætre graabein 3	Heradsbygda	Skue banen 2	1x15
	L 15	10:20	Hønefoss	Sætre graabein 2	Skue banen 1	1x15
	L 16	10:20	Sætre graabein 1	Jevnaker	Skue banen 2	1x15
	L 17	10:40	Jevnaker	Sætre graabein 3	Skue banen 1	1x15
	L 18	10:40	Sætre graabein 2	Heradsbygda	Skue banen 2	1x15
PREMIEUTDELING						
		11:00			Toyota-banen	



Fotomulighet på Skue-banen i hall 3

Kom og ta bilder med laget ditt – knips lagbilder selv, eller benytt vår fotograf. Det er rigget for bildemuligheter i Skue-banen innerst i lokalet.

Følg med på plakater i lokalet og annonsering over høyttaler!

KAMPOPPSETT

Lørdag

KLASSE J08 - PULJE A						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A	L 19	09:00	Søndre Land	Haugsbjgd 1	Aka banen 2	1x15
A	L 20	09:20	Haugsbjgd 1	Holeværingen	Aka banen 2	1x15
A	L 21	09:40	Holeværingen	Ådal 1	Aka banen 2	1x15
A	L 22	10:00	Hønefoss 1	Søndre Land	Aka banen 2	1x15
A	L 23	10:20	Ådal 1	Hønefoss 1	Aka banen 2	1x15
A	L 24	10:40	Søndre Land	Holeværingen	Aka banen 2	1x15
A	L 25	11:30	Haugsbjgd 1	Ådal 1	Aka banen 2	1x15
A	L 26	11:50	Hønefoss 1	Holeværingen	Aka banen 2	1x15
A	L 27	12:10	Ådal 1	Søndre Land	Aka banen 2	1x15
A	L 28	12:30	Haugsbjgd 1	Hønefoss 1	Aka banen 2	1x15
PREMIEUTDELING						
		11:00			Toyota-banen	

KLASSE J08 - PULJE B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
B	L 29	09:00	Jevnaker	Hønefoss 2	Toyota-banen 1	1x15
B	L 30	09:20	Hønefoss 2	Jaren 2	Toyota-banen 1	1x15
B	L 31	09:40	Jaren 2	Vikersund 2	Toyota-banen 1	1x15
B	L 32	10:00	Holeværingen 3	Jevnaker	Toyota-banen 1	1x15
B	L 33	10:20	Vikersund 2	Holeværingen 3	Toyota-banen 1	1x15
B	L 34	10:40	Jevnaker	Jaren 2	Toyota-banen 1	1x15
B	L 35	11:30	Hønefoss 2	Vikersund 2	Toyota-banen 1	1x15
B	L 36	11:50	Holeværingen 3	Jaren 2	Toyota-banen 1	1x15
B	L 37	12:10	Vikersund 2	Jevnaker	Toyota-banen 1	1x15
B	L 38	12:30	Hønefoss 2	Holeværingen 3	Toyota-banen 1	1x15
PREMIEUTDELING						
		11:00			Toyota-banen	

KAMPOPPSETT

Lørdag

KLASSE J08 - PULJE C						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
C	L 39	09:00	Haugsbjgd 2	Ådal 2	Toyota-banen 2	1x15
C	L 40	09:20	Ådal 2	Jaren 1	Toyota-banen 2	1x15
C	L 41	09:40	Jaren 1	Vikersund 1	Toyota-banen 2	1x15
C	L 42	10:00	Holeværingen 2	Haugsbjgd 2	Toyota-banen 2	1x15
C	L 43	10:20	Vikersund 1	Holeværingen 2	Toyota-banen 2	1x15
C	L 44	10:40	Haugsbjgd 2	Jaren 1	Toyota-banen 2	1x15
C	L 45	11:30	Ådal 2	Vikersund 1	Toyota-banen 2	1x15
C	L 46	11:50	Holeværingen 2	Jaren 1	Toyota-banen 2	1x15
C	L 47	12:10	Vikersund 1	Haugsbjgd 2	Toyota-banen 2	1x15
C	L 48	12:30	Ådal 2	Holeværingen 2	Toyota-banen 2	1x15
PREMIEUTDELING						
		11:00			Toyota-banen	

**KONTOR
INTERIOR**

Åpningstider: Man-ons 10-16 / tors 10-17

Ivan Skogheim: 32 12 90 80 • post@kontor-mobler.no
Gigstadvei 13, Eikli (v/Subaru)

KAMPOPPSETT

Søndag

KLASSE J09 - PULJE A						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A	S 1	09:00	Vikersund 1	Lunner	Toyota-banen	1x20
A	S 2	09:25	Eidsvold IF 1	Lier 1	Toyota-banen	1x20
A	S 3	09:50	Tyristubben 1	Lier 2	Toyota-banen	1x20
A	S 4	10:15	Lier 1	Vikersund 1	Toyota-banen	1x20
A	S 5	10:40	Lunner	Lier 2	Toyota-banen	1x20
A	S 6	11:05	Tyristubben 1	Eidsvold IF 1	Toyota-banen	1x20
A	S 7	11:30	Vikersund 1	Eidsvold IF 1	Toyota-banen	1x20
A	S 8	11:55	Lier 1	Lunner	Toyota-banen	1x20
A	S 9	12:20	Eidsvold IF 1	Lier 2	Toyota-banen	1x20
A	S 10	12:45	Vikersund 1	Tyristubben 1	Toyota-banen	1x20
A	S 11	13:10	Tyristubben 1	Lier 1	Toyota-banen	1x20
A	S 12	13:35	Lier 2	Lunner	Toyota-banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		14:00			Toyota-banen	

KLASSE J09 - PULJE B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
B	S 13	09:00	Eidsvold IF 2	Ådal	Aka banen	1x20
B	S 14	09:25	Vikersund 2	Nannestad	Aka banen	1x20
B	S 15	09:50	Tyristubben 2	Jevnaker	Aka banen	1x20
B	S 16	10:15	Nannestad	Eidsvold IF 2	Aka banen	1x20
B	S 17	10:40	Ådal	Jevnaker	Aka banen	1x20
B	S 18	11:05	Tyristubben 2	Vikersund 2	Aka banen	1x20
B	S 19	11:30	Eidsvold IF 2	Vikersund 2	Aka banen	1x20
B	S 20	11:55	Nannestad	Ådal	Aka banen	1x20
B	S 21	12:20	Vikersund 2	Jevnaker	Aka banen	1x20
B	S 22	12:45	Eidsvold IF 2	Tyristubben 2	Aka banen	1x20
B	S 23	13:10	Tyristubben 2	Nannestad	Aka banen	1x20
B	S 24	13:35	Jevnaker	Ådal	Aka banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		14:00			Toyota-banen	

HÅNDBALLTRENEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg er bevisst på min rolle og hvordan jeg fremstår - både på og utenfor banen.
2. Jeg viser respekt ved å hilse på og kommunisere med kampens aktører.
3. Jeg viser begeistring over alle spilleres utvikling og innsats.
4. Jeg skal være et forbilde for mine spillere og en ambassadør for Fair Play.
5. Jeg bidrar til å skape trygge rammer og gode relasjoner under trening og kamp.
6. Jeg ønsker å bidra til å utvikle hele mennesket – ikke bare håndballspilleren.
7. Jeg gjør en innsats for å skape tilhørighet i et mestringstilbud.

KAMPOPPSETT

Søndag

KLASSE G10 - PULJE A/B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A/B	S 25	10:00	Eidsvold IF 2	Reistad 1	Skue banen	1x20
A/B	S 26	10:25	Eidsvold IF 1	Nit-hak	Skue banen	1x20
A/B	S 27	10:50	Lommedalen Gul	Holeværingen	Skue banen	1x20
A/B	S 28	11:15	Reistad 2	Eidsvold IF 1	Skue banen	1x20
A/B	S 29	11:40	Holeværingen	Eidsvold IF 2	Skue banen	1x20
A/B	S 30	12:05	Lommedalen Svart	Reistad 2	Skue banen	1x20
A/B	S 31	12:30	Reistad 1	Lommedalen Gul	Skue banen	1x20
A/B	S 32	12:55	Nit-hak	Lommedalen Svart	Skue banen	1x20
A/B	S 33	13:20	Holeværingen	Reistad 1	Skue banen	1x20
A/B	S 34	13:45	Reistad 2	Nit-hak	Skue banen	1x20
A/B	S 35	14:10	Lommedalen Gul	Eidsvold IF 2	Skue banen	1x20
A/B	S 36	14:35	Lommedalen Svart	Eidsvold IF 1	Skue banen	1x20
A/B	S 37	15:00	Reistad 1	Nit-hak	Skue banen	1x20
A/B	S 38	15:25	Eidsvold IF 1	Holeværingen	Skue banen	1x20
A/B	S 39	15:50	Eidsvold IF 2	Lommedalen Svart	Skue banen	1x20
A/B	S 40	16:15	Reistad 2	Lommedalen Gul	Skue banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		16:45			Skue banen	

KAMPOPPSETT

Søndag

KLASSE J10 - PULJE A/B						
Pulje	Kampnr	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Spilletid
A/B	S 41	14:30	Holeværingen 1	Bærums verk	Toyota-banen	1x20
A/B	S 42	14:30	Hønefoss 1	Gol	Aka banen	1x20
A/B	S 43	14:55	Hønefoss 2	Haugsbjøgd 1	Toyota-banen	1x20
A/B	S 44	14:55	Hønefoss 1	Holeværingen 1	Aka banen	1x20
A/B	S 45	15:20	Holeværingen 2	Tofte Fremad	Toyota-banen	1x20
A/B	S 46	15:20	Bærums verk	Haugsbjøgd 2	Aka banen	1x20
A/B	S 47	15:45	Gol	Haugsbjøgd 2	Toyota-banen	1x20
A/B	S 48	15:45	Haugsbjøgd 1	Holeværingen 1	Aka banen	1x20
A/B	S 49	16:10	Holeværingen 2	Hønefoss 2	Toyota-banen	1x20
A/B	S 50	16:10	Tofte Fremad	Hønefoss 1	Aka banen	1x20
A/B	S 51	16:35	Bærums verk	Haugsbjøgd 1	Toyota-banen	1x20
A/B	S 52	16:35	Holeværingen 2	Gol	Aka banen	1x20
A/B	S 53	17:00	Holeværingen 1	Tofte Fremad	Toyota-banen	1x20
A/B	S 54	17:00	Haugsbjøgd 2	Hønefoss 2	Aka banen	1x20
A/B	S 55	17:25	Hønefoss 1	Bærums verk	Toyota-banen	1x20
A/B	S 56	17:25	Holeværingen 2	Haugsbjøgd 2	Aka banen	1x20
A/B	S 57	17:50	Haugsbjøgd 1	Tofte Fremad	Toyota-banen	1x20
A/B	S 58	17:50	Hønefoss 2	Gol	Aka banen	1x20
PREMIEUTDELING						
		18:00			Toyota-banen	



