

IK Grane Arendal Håndball

Trenerteam 2022/23





	Navn og roller	Bakgrunn
	Dame 2. divisjon Trener Åsmund Vaaje Strat Mail asmund.strat@gmail.com Mob 911 19 412	Klubberfaring Tidl. elitespiller ØIF (keeper), keepertrener Grane D1 Yrke Snekker, Snekker Strat AS
	Dame 2. divisjon Hjelpetrener Per Fredrik Hokstad Mail hokstad@hotmail.no Mob 975 33 493	Klubberfaring Tidl. spiller ØIF. Trener 2, trener for aldersbestemte i ØIF Yrke Lærer Tvedestrand VGS, Toppåhåndball-linja
	Dame 2. divisjon Hjelpetrener Henrik Bastrup Mail henrbjor@gmail.com Mob 950 40 341	Klubberfaring Tidl. elite-trener Sørfjell Yrke Faglærer Arendal VGS
	Dame 2. divisjon Oppmann/medisinsk ansvarlig Anne Lin Solvang Mail annelinsol@live.no Mob 908 30 851	Klubberfaring Tidl. spiller i Sørfjell, TGS og Grane, trener for J2008 Yrke Master i Anestesi - Anestesisykepleier
	Dame 2. divisjon Oppmann Kurt Eckholdt Mail ke@oifarendal.no Mob 959 65 011	Klubberfaring Spiller, tidl. daglig leder i ØIF-Elite Yrke Rådgiver, Agder Idrettskrets
	Dame 3. divisjon / rekrutt / Lerøy Trener Per Fredrik Hokstad Mail hokstad@hotmail.no Mob 975 33 493	Klubberfaring Tidl. spiller ØIF. Trener 2, trener for aldersbestemte i ØIF Yrke Lærer Sam Eyde VGS, Toppåhåndball-linja
	Dame 3. divisjon / rekrutt / Lerøy «Alt mulig person» Agnes May Boswarva Mail amboswarva@gmail.com Mob 952 44 575	Klubberfaring Tidl. spiller i Freidig og Øyestad, trener for aldersbestemte lag i ØIF. Er trener 1 Yrke Konsulent i Arendal kommune
	Dame Jr / rekrutt / Lerøy Trener Bjørn Helge Solheim Mail stan15_12@hotmail.com Mob 457 66 480	Klubberfaring Tidligere spiller ØIF/Trauma/Njård. Trener 3, erfaren ungd. trener Yrke Studerer Idrett ved Uia
	Jenter Jr Kontakt Vibeke Sporaland Mail vibeke.sporaland@gmail.com Mob 911 22 197	Klubberfaring Tidl. A-lags-spiller, mangeårig trener – nå J14, styremedlem Yrke Jobber i skoleverket
	Jenter Jr Fadder Lene Merethe Knutsvik Mail lemek@lyse.net Mob 981 20 711	Klubberfaring Yrke
	Jenter Jr Fadder Helene Aslaksen Mail Heleneaslaksenh@hotmail.com Mob 991 54 612	Klubberfaring Lagleder J2011/2010 i Sørfjell, hovedstyremedlem i Sørfjell Yrke Spesialsykepleier

IK Grane Arendal Håndball

Trenerteam 2022/23










	Navn og roller	Bakgrunn
	Dame 5. divisjon Kontakt Bengt Ramstad Mail bengtrkr@gmail.com Mob 977 31 989	Klubberfaring Tidl. spiller i Teie, Nøtterøy, trener i Grane i mange år, Yrke Utdannet bilelektriker, kunderådgiver Toyota Arendal
	TH Tilrettelagt Håndball Trener Sissel Merete Olsen Mail jatlo@online.no Mob 907 48 309	Klubberfaring TH-trener i ca 15 år Yrke Aktivitør i Arendal kommune (kultur og fritid)
	TH Tilrettelagt Håndball Harry Jørgensen Mail haajoe@online.no Mob 924 25 687	Klubberfaring 5 år som fotballtrener Yrke Selvstendig næringsdrivende, flislegger
	Jenter 2007 Trener Axel Nilsen Mail axelnilsen@live.no Mob 916 88 945	Klubberfaring Spiller ØIF Arendal, Grane fotball Yrke Fagarbeider på Moltemyr skole
	Jenter 2007 Trener Espen Somdalen Witzøe Mail espen.somdalen.witzoe@norskluftambulanse.no Mob	Klubberfaring Tidligere spiller. A-laget – ØIF, Grane, Jr og ungdomslandslag Trenererfaring fra aldersbestemte lag Yrke Redningsmann, Norsk Luftambulans
	Jenter 2008 Trener Hilde Kvifte Sjølander Mail hildekvifte@hotmail.com Mob 920 41 131	Klubberfaring Tidl. spiller Sørfjell, Nordstrand, Bækkelaget, Våg Vipser, Rocasa Remudas, Grane, TGS 2. div og 1. div Yrke
	Jenter 2008 Trener Anne Lin Solvang Mail annelinsol@live.no Mob 908 30 851	Klubberfaring Tidl spiller i Sørfjell, TGS og Grane, trener for J2008 Yrke Master i Anestesi - Anestesisykepleier
	Jenter 2008 Trener Eivind Frogner Nielsen Mail eivind.nielsen@hotmail.no Mob 406 18 665	Klubberfaring Spiller Sørfjell, Trauma og ØIF, trener 2 Yrke Skaderådgiver
	Jenter 2008 Kontakt Cathrine Dahl-Paulsen Fossnes Mail cathrinedpfossnes@gmail.com Mob 995 63 230	Klubb erfaring Trener / foreldrekontakt Yrke Næringslivskontakt Agder politidistrikt
	Jenter 2009 og 2010 Trener Tor-Jostein Frimann Dahl Mail tor-jostein@hotmail.com Mob 415 60 972	Klubberfaring Tidl. elitespiller Fet IL, trener for aldersbestemte lag (3 år i Grane) og dame Sr Yrke Siviløkonom / Senior rådgiver
	Jenter 2009 og 2010 Foreldrekontakt Jan Sperre Mail jan.sperre@icloud.com Mob 905 45 413	Klubberfaring Styremedlem Yrke Selger for Viking-Norsafe

IK Grane Arendal Håndball

Trenerteam 2022/23






	Navn og roller	Bakgrunn
	Jenter 2011 Trener Eirin Sprenglewski Mail eirinmarlen@yahoo.co.uk Mob 951 83 917	Klubberfaring Tidl. Elitespiller, spiller Sørfjell / TGS / Øyestad / Grane Yrke Lærer, Froland barneskole
	Jenter 2011 Trener Stefan Tverbakk Mail tverbakkstefan@gmail.com Mob 928 96 114	Klubberfaring Tidl. fotballspiller Yrke Miljøterapeut, barnevernspedagog
	Gutter 2012 og 2013 Trener Tor-Jostein Frimann Dahl Mail tor-jostein@hotmail.com Mob 415 60 972	Klubberfaring Tidl. elitespiller Yrke Siviløkonom
	Jenter 2012 og 2013 Trener Tor Helge Løvåsen Mail tor.helge@agderposten.no Mob 902 70 285	Klubberfaring Yrke
	Jenter 2012 Hjelpetrener Ane Kolaas Mail ane.s.kolaas@gmail.com Mob 481 77 758	Klubberfaring Spiller, dommer Yrke
	Jenter 2012 Hjelpetrener Lisa Vatne Jensen Mail lisavatne56@gmail.com Mob 917 52 968	Klubberfaring Spiller, dommer Yrke
	Gutter 2013 Kontakt Lena Isaksen Mail lena.isaksen@domstol.no Mob 901 18 111	Klubberfaring Yrke
	Jenter og Gutter 2014 og 2015 Trener Christian Høst Mail christian@hosthelse.no Mob 471 72 172	Klubberfaring Tidl. spiller i Grane, Trauma, Fana Håndballklubb, Bergen Yrke Kiropraktor og fysioterapeut, leder av Høst Helse i Arendal / Åmli
	Jenter og Gutter 2014 og 2015 Trener Fredrik Frøstrup Mail cff_@hotmail.com Mob 905 92 870	Klubberfaring Styremedlem Yrke
	Jenter og Gutter 2014 og 2015 Kontakt Lisbeth Thompson Mail lth@rsmnorge.no Mob 911 21 369	Klubberfaring Yrke
	Jenter og Gutter 2014 og 2015 Trener Beate Matre Mail beateomdal@gmail.com Mob 483 07 750	Klubberfaring Spiller på aldersbestemte lag Yrke Sykepleier ved Barne- og ungdomsavdelingen, Arendal
	Jenter og Gutter 2014 og 2015 Hjelpetrener Lisa Vatne Jensen Mail lisavatne56@gmail.com Mob 917 52 968	Klubberfaring Spiller, dommer Yrke Elev ved Sam Eyde VGS

IK Grane Arendal Håndball

Trenerteam 2022/23



Navn og roller	Bakgrunn								
<table border="1"><tr><td data-bbox="229 264 790 297">Jenter og Gutter 2014 og 2015</td></tr><tr><td data-bbox="229 297 790 331">Trener Sindre Nilsen</td></tr><tr><td data-bbox="229 331 790 365">Mail si_nilsen@hotmail.com</td></tr><tr><td data-bbox="229 365 790 394">Mob 997 37 379</td></tr></table>	Jenter og Gutter 2014 og 2015	Trener Sindre Nilsen	Mail si_nilsen@hotmail.com	Mob 997 37 379	<table border="1"><tr><td data-bbox="810 264 1457 297"><u>Klubberfaring</u></td></tr><tr><td data-bbox="810 297 1457 331">Trener for 2014 siden 2020</td></tr><tr><td data-bbox="810 331 1457 365"><u>Yrke</u></td></tr><tr><td data-bbox="810 365 1457 394">Fengselsførstebetjent</td></tr></table>	<u>Klubberfaring</u>	Trener for 2014 siden 2020	<u>Yrke</u>	Fengselsførstebetjent
Jenter og Gutter 2014 og 2015									
Trener Sindre Nilsen									
Mail si_nilsen@hotmail.com									
Mob 997 37 379									
<u>Klubberfaring</u>									
Trener for 2014 siden 2020									
<u>Yrke</u>									
Fengselsførstebetjent									
<table border="1"><tr><td data-bbox="108 434 225 542"></td><td data-bbox="229 423 790 456">Jenter og Gutter 2014 og 2015</td></tr><tr><td data-bbox="229 456 790 490">Kontakt Marco Vinnacia</td></tr><tr><td data-bbox="229 490 790 524">Mail marco.vinnacia@gmail.com</td></tr><tr><td data-bbox="229 524 790 553">Mob 948 04 222</td></tr></table>		Jenter og Gutter 2014 og 2015	Kontakt Marco Vinnacia	Mail marco.vinnacia@gmail.com	Mob 948 04 222	<table border="1"><tr><td data-bbox="810 423 1457 456"><u>Klubberfaring</u></td></tr><tr><td data-bbox="810 490 1457 524"><u>Yrke</u></td></tr></table>	<u>Klubberfaring</u>	<u>Yrke</u>	
	Jenter og Gutter 2014 og 2015								
Kontakt Marco Vinnacia									
Mail marco.vinnacia@gmail.com									
Mob 948 04 222									
<u>Klubberfaring</u>									
<u>Yrke</u>									
<table border="1"><tr><td data-bbox="229 582 790 616">Jenter og Gutter 2014 og 2015</td></tr><tr><td data-bbox="229 616 790 649">Kontakt Lars Lislegard-Bælden</td></tr><tr><td data-bbox="229 649 790 683">Mail larsiba1977@gmail.com</td></tr><tr><td data-bbox="229 683 790 712">Mob 975 59 196</td></tr></table>	Jenter og Gutter 2014 og 2015	Kontakt Lars Lislegard-Bælden	Mail larsiba1977@gmail.com	Mob 975 59 196	<table border="1"><tr><td data-bbox="810 582 1457 616"><u>Klubberfaring</u></td></tr><tr><td data-bbox="810 649 1457 683"><u>Yrke</u></td></tr></table>	<u>Klubberfaring</u>	<u>Yrke</u>		
Jenter og Gutter 2014 og 2015									
Kontakt Lars Lislegard-Bælden									
Mail larsiba1977@gmail.com									
Mob 975 59 196									
<u>Klubberfaring</u>									
<u>Yrke</u>									
<table border="1"><tr><td data-bbox="229 741 790 775">Jenter og Gutter 2014 og 2015</td></tr><tr><td data-bbox="229 775 790 808">Kontakt Johan Holck-Steen</td></tr><tr><td data-bbox="229 808 790 842">Mail jholcksteen@gmail.com</td></tr><tr><td data-bbox="229 842 790 871">Mob 926 50 445</td></tr></table>	Jenter og Gutter 2014 og 2015	Kontakt Johan Holck-Steen	Mail jholcksteen@gmail.com	Mob 926 50 445	<table border="1"><tr><td data-bbox="810 741 1457 775"><u>Klubberfaring</u></td></tr><tr><td data-bbox="810 808 1457 842"><u>Yrke</u></td></tr></table>	<u>Klubberfaring</u>	<u>Yrke</u>		
Jenter og Gutter 2014 og 2015									
Kontakt Johan Holck-Steen									
Mail jholcksteen@gmail.com									
Mob 926 50 445									
<u>Klubberfaring</u>									
<u>Yrke</u>									