



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Park Allé 289 P
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Invitation til U14 unionsssamling i Aalborg lørdag den 29/10 2016

Hej drenge !!!

Så er tiden inde, til tredje samling, for U14 unionsholdet Nord/Vest. Sæson 2016/2017 som også afvikles i Aalborg !!! Alle spillere er stadig med.

Alle spillerne / klubben sørger selv for transport, til og fra samlingen (i kan evt. arrangere fælleskørsel)
Det r en god ide, at spise godt hjemmefra, da vi først får frokost kl. 12.15

Programmet for dagen ser således ud:

9.00	Mødetid i omklædningsrum / Velkommen /omklædning til opvarmning
10.15-11.45	1. Ispas
12.15	Frokost
12.45	fysisk træning / intro til Ironman test / opvarmning
13.45-15.15	2. Ispas / tak for denne gang

Er der nogle spillere, som har allergi eller andet, og bør undgå nogle bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne.

Betaling til frokost, på **Ca. 70,00 kr.** afregnes ved ankomst til holdlederne. Prisen kan variere lidt.

Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Du skal medbringe følgende til turen:

Ishockeyudstyr, stove, skøjtebeskytter, **drikkedunk**, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 istræninger. Træningsdragt & løbesko (kan/vil også foregå udendørs). *NB! husk nyslebne skøjter.*

Afbud skal ske hurtigst muligt, til Ole Holmberg, Mail: oholmberg@stofanet.dk

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag.

Sportslig hilsen

Ole Holmberg - træner: oholmberg@stofanet.dk tlf. 22334269

Ronnie W. Sørensen - træner

Kasper Kristensen - træner

Toren Meyer - holdleder



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

