



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 8/10 2016

Hej drenge,

Så er tiden inde til næste samling, for U14 unionsholdet Nord/Vest. Sæson 2016/2017 som også afvikles i Aalborg, programmet er stort set, det samme som sidst. Det gik jo rigtig godt, set fra træner, holdleders side.

Alle spillerne / klubben sørger selv for transport, til og fra samlingen (i kan evt. arrangere fælleskørsel) Det er 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 / 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

