



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 unionssamling i Aalborg lørdag den 17/12 2016

Hej drenge !!!

Så er tiden inde, til fjerde samling, for U14 unionsholdet Nord/Vest. Sæson 2016/2017 som afvikles i Frederikshavn

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, og evt. tage lidt ekstra med, da vi først får frokost kl. 14.00

Programmet for dagen ser således ud:

10.15	Mødetid i omklædningsrum / Velkommen /omklædning til 3000 m. løb/ 3000 m. løb / omklædning til 1. ispas
12.15-13.30	1. Ispas
14.00	Frokost
14.30	"foredrag" med tidligere landsholds spiller Mike Grey
15.00	intro til Ironman test / opvarmning /omkl. Til 2. ispas
15.30-16.45	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

