



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

U14 Nord, Sjælland - 2016/2017

Hermed indkaldelse til unionssamling for U14 Nord - årgang 2003.

Samlingen foregår i **Esbjerg Skøjtehal d. 28-29. januar 2017.**

Mødetid er kl. 5:45 ved Rødovre Skøjtehal

Deltagerpris er 400 kr. pr. spiller, som betales kontant til Alexander før afgang med bussen.

Overnatning er på Esbjerg vandrehjem, spillerne skal selv have sengelinned eller sovepose med.

Vi køre i bus til Esbjerg sammen med det andet U14 hold. Bussen køre fra Rødovre Skøjtearena lørdag kl. 06.00, der er **mødetid kl. 5.45**. Hjemkomst samme sted, forventet ankomst søndag omkring kl. 18

Jævnført programmet er der mad under samlingen, men det er altid en god ide at have et lille mellemmåltid med fx nogen figenstænger, nødder eller noget kakao.

Der vil være nul tolerance overfor mobning og unødvendig drilleri, dette betyder at der forventes at vi taler pænt til- og om hinanden både udenfor- og på isen, og i givet fald kan sanktionerne blive, hjemsendelse på egen regning eller udelukkelse fra deltagelse i aktiviteterne på samlingen.

Følgende spiller er udtaget:

Noah Boelt Poulsen (GK)	Herlev	Conrad Alberg	Gentofte
Jonatan Hintze Ladewig Christiansen (GK)	Herlev	Filip Popovic (GK)	Gentofte
Rithik Ram	Herlev	Nikolaj Voldmester	Gentofte
Madeline Aalling	Herlev	Johan Wimberley Thomsen	Gentofte
Christian Brix	Rungsted	Erik Hambus Andersen	Gentofte
Gustav Brix	Rungsted	Sophus Reinholdt	Gentofte
Caroline Ajdinovski (GK)	Rungsted	Halfdan Isak Krog Laursen	Gentofte
Oliver Bagge	Rungsted	Marcus Lind	Gentofte
Bjørn Pontoppidan	Rungsted	Vladimir Baran	Gentofte
Conrad Smidt	Gentofte	Nikolaj Davidsen	Gentofte
Jonas Krabbe Christensen	Gentofte		



Hovedsponsor for Metal Ligaen og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Spillerne skal medbringe: Komplet ishockeyudstyr, ny slebne skøjter, 2 stave, drikkedunk, sko og tøj til udendørs fysisk aktivitet.

Afbud skal ske på mail – abudtz@gmail.com - til Alexander Budtz-Olsen, *senest 48 timer inden samling*. I tilfælde af skade, sygdom eller andet *indenfor 48 timer af samlingen*, sendes afbud på en sms, på mobil – 41 41 19 91

Program for samlingen:

Klokken	Lørdag	Søndag
0700-0730		Morgenmad
0730-0800		
0800-0830		
0830-0900		08:30-10:00
0900-0930		kamp 4
0930-1000		2 x 20 min.
1000-1030	Check in / Ankomst	Frugt
1030-1100		10:30-11:00
1100-1130	Ironman 1	kamp 5
1130-1200	Frokost	2 x 20 min.
1200-1230		
1230-1300		Frokost
1300-1330	Istræning	Teori 2
1330-1400	13.15-14.15	Afgang hjem
1400-1430	Frugt	
1430-1500		
1500-1530	Teori 1	
1530-1600	Snack	
1600-1630	Ironman 3	
1630-1700	Ironman 2	
1700-1730		
1730-1800	Middag	
1800-1830		
1830-1900		
1900-1930		
1930-2000	19.45-21.15	
2000-2030	kamp 2	
2030-2100	2 x 20 min	
2100-2130		
2130-2200	Snack	

Man skal som spiller kunne deltage i alle fysiske test under samlingen, for at kunne deltage, med mindre andet er aftalt med trænerne. Der vil blive testet i Dips, Chins, Længdehop og Brutalmave.

Med venlig hilsen

Johan Marklund og Alexander Budtz-Olsen - Teamet omkring U14 Nord