



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Invitation til U15 vest unionssamling i Odense den 20-08-2017

Hej alle

Så er tiden inde til sæsonens første unionssamling for U15 unionsholdet.

15. august 2017

Vi samles i Odense på søndag. Spillere/klubber sørger selv for transport. Alle spillere mødes samtidig i Odense.

Programmet for dagen ser således ud:

Gruppe 1:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og introduktion af ledere
- 10.15: Opvarmning til løb
- 10.30: Løbetest 3000 m
- 10.50: styrketest: chins, brutalmave
- 11.20: omklædning til is
- 11.50 – 13.00: Istræning # 1
- 12.10: Fælles nedvarmning
- 12.40: Frokost i OIK klubrummet
- 13.45: Styrketest del II
- 14.15: Opvarmning og klargøring til intern kamp
- 15.00 – 16.15 Intern kamp
- 16.30: Fælles nedvarmning
- 17.00: Afslutning på dagen og på gensyn 23.09.

Gruppe 2:

- 10.00: Mødetid i Omklædningsrum 1 + 2
- 10.05: Velkomst og introduktion af ledere
- 10.15: Opvarmning til løb
- 10.30: Løbetest 3000 m
- 10.50: styrketest: chins, brutalmave, stående hop
- 11.40: Frokost i OIK klubrummet
- 12.45 omklædning til is
- 13.20 - 14.30: Istræning # 2
- 14.30 – 14.55 Pause + frugt
- 15.00 – 16.15: Intern Kamp
- 16.30: Fælles nedvarmning
- 17.00 Afslutning på dagen og på gensyn 23.09.

DIU sørger for servering af frokost.

Er der nogle spillere som har allergi eller andet og bør undgå nogle bestemte madvarer, skal dette oplyses til lederne på mail eller sms i ugen op til samling.

Betaling til frokost, på kr. 60,- afregnes ved ankomst til holdlederne (aftalte penge, tak).

Spillere er automatisk tilmeldt frokost.



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet





Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Du skal medbringe følgende til dagen:

Ishockeyudstyr, stave, 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 Anders Holst på mail eller sms.

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag!

Sportslig hilsen

Træner Emil Møller (mob: 28251024),

Træner Bjarne Blom (mob: 51287673),

Træner Anders Holst (61709958, ah@oik.dk)

Holdleder Torben Meyer torben_meyer@hotmail.com

Holdleder Jørgen Renner esjrc2722@gmail.com

Holdleder Tino Nielsen brodesign12@gmail.com

Deltagerliste til U15 unionssamling i Odense den 20-08-2017

GK	Alexander Linnebjerg	Silkeborg
GK	Gustav Broe Nielsen	Esbjerg
GK	Magnus Johnsen	Frederikshavn
GK	Jan Ramberg	Ålborg
GK	Simon Erichsen	Vojens
GK	Villads Hansen	Herning
D1	Mads Meyer	Herning
D2	Enzo Kornum	Herning
D3	Oliver Hertzberg	Herning
D4	Mads Frederikssen	Ålborg
D5	Tobias Harsted	Ålborg
D6	Daniel Gravesen	Ålborg
D7	Jeppe Rickers	Ålborg
D8	Jeppe Aarøe	Ålborg
D9	Magnus Jeppesen	Odense
D10	Rune Petersen	Odense
D11	Nicki Sørensen	Odense
D12	Christian Egelund	Odense
D13	Oliver Thorsen	Odense
D14	Frederik N Jepsen	Esbjerg
D15	Nicklas Renner Christensen	Esbjerg
D16	Nikolaj Kristensen	Esbjerg
D17	Malte Diedrichsen	Vojens
D18	Marcus Krogh Vesterø	Vojens
D18	Patrick Sølvsteen	Silkeborg
F1	Marcus Assentoft	Herning
F2	Carl Winding	Herning
F3	Carl Hinge	Herning



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

F4	Mikko Sørensen	Herning
F5	Andrew Westfall	Herning
F6	Anil Ozbay	Herning
F7	Lukas Thomsen	Frederikshavn
F8	Nikolaj Kajgaard	Frederikshavn
F9	Nikolaj Kristensen	Frederikshavn
F10	Mikkel Olsen	Esbjerg
F11	Victor Sand	Esbjerg
F12	Gvidas Rimkus	Esbjerg
F13	Nikolaj Jørgensen	Esbjerg
F14	Malte Kej Nielsen	Odense
F15	Oliver Højgaard	Odense
F16	Phillip Riisberg	Huskies
F16	Andreas Nielsson	Aalborg
F17	Oliver Almskov	Aalborg
F18	Tobias Englund	Aalborg
F19	Christian Nielsen	Aalborg
F20	Phillip Nolsøe	Aalborg
F21	Magnus Boesen	Aalborg
F22	Benjamin Lössl	Aarhus
F23	Tobias Svensson	Vojens
F24	Lukas Svane	Vojens
F25	Jonas Børring	Vojens
F26	Emil Magnussen	Vojens