



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 U14 unionsamling Frederikshavn
lørdag den 16/12 2017



Hej drenge,

Så er tiden inde, til næste samling, for U14 unionsholdet Nord/Vest. Sæson 2016/17 som afvikles i Frederikshavn.

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

Det er en god ide, at spise godt hjemmefra, og evt tage lidt ekstra, mad med, da vi først får frokost 14.15

Programmet for dagen ser således ud:

10,00	Mødetid i omklædningsrum / Velkommen /omklædning til opvarmning
10.15	3000 m. løb og fysisk test / omklædning til 1. ispas
12.30 -13.45	1. ispas
14.15	frokost
14.45	fysisk test / opvarmning til 2. ispas
15.45-17.00	2. Ispas / tak for denne gang

Vi arbejder, på at få lavet noget frokost i Frederikshavn, til ca. 70 Kr.. vi regner med at dette lykkes, hvis ikke får i lyn hurtigt besked .

Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Betaling til frokost, på **Ca. 70,00 kr.** afregnes ved ankomst til holdlederne.

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

Du skal medbringe følgende til turen:

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 Ole Holmberg Mail: oholmberg@stofanet.dk , tlf. 22334269

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag.

Sportslig hilsen

Træner / leder truppen U14 Nord/Vest



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association