



# 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 Øst unionssamling i Ørestad Skøjtehal  
Søndag d. 22 September, 2018

16. september 2018

Kære spillere,

Så er tiden inde til den anden unionssamling for U15 øst sæson 2018/2019. ***Dette betyder også at vi nu skærer X antal spillere fra.***

Alle spillere skal selv sørge for transport og frokost til dagen. Det vil ikke være tilladt at købe mad under samlingen.

Derudover skal alle medbringe følgende til samlingen:

Ishockeyudstyr, stove, skøjtebeskyttere, drikkedunk, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til 2 is-træninger, plus træningstøj og løbesko til brug både udendørs og indendørs.

### Program for dagen:

#### Gruppe 1

08.00-08.10: Velkomst og gennemgang af dagens program  
08.10-08.30: Omklædning og opvarmning til fysiske tests  
08.30-09.15: Fysiske tests (styrketests)  
09.15-09.35: Omklædning til is  
09.35-09.45: Gennemgang af øvelser  
09.45-10.30: Is-træning  
10.45-11.10: Fysiske tests (3000m)  
11.10-11.30: Frokost  
11.30-12.00: Omklædning til intern kamp  
12.15-13.45: Intern kamp  
14.00-14.30: Løbe af, samtaler med enkelte spillere

#### Gruppe 2

08.00-08.10: Velkomst og gennemgang af dagens program  
08.10-08.50: Opvarmning og omklædning til is  
08.50-09.00: Gennemgang af øvelser  
09.00-09.45.: Is-træning  
10.00-10.45: Fysiske tests (styrketests)



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet





# Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

10.45-11.10: Fysiske tests (3000m)

11.10-11.30: Frokost

11.30-12.00: Omklædning til intern kamp

12.15-13.45: Intern kamp

14.00-14.30: Løbe af, samtaler med enkelte spillere

## Spillerliste:

### Gruppe 1

Karl Soneff (G), KSF

Gustav Lykke (FW), Herlev

Mathias Lønstrup (D/FW), Herlev

Oliver Marklund (FW), Herlev

Max Sørensen, (FW), Rungsted

Oscar Mead (D), Rungsted

Anton Als (D), Rødovre

Frederik Sørensen (D), Rødovre

Ansen King (FW), Rødovre

Nikita Gnetnev (FW), Rødovre

Magnus Banke (FW), Rødovre

Rasmus Rodies (FW), KSF

Nicolai Wenzel, (FW), Hvidovre

Anton Sepstrup, (FW), Gentofte

Carl Øverup, (D), Gentofte

Oscar Just, (D), Gentofte

Axel Meyland-Andersen (D), Gentofte

Wictor Leszkowicz

### Gruppe 2

Oliver Thestrup (G), Rungsted

Mathias Just (G), Gentofte

Lucas Behrend (FW), Herlev

Tiago Vinterberg (D), Herlev

Victor Gade (FW), Herlev

Bjørn Jensen (FW), Rungsted

Edvard Lundmark (D), Rødovre

Lucas Ehlers (FW), Rødovre

Magnus Paaske (FW), Rødovre



# Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Bertil Sandum (FW), KSF  
Nicholas Østrup (D), Rungsted  
Lucas Visholm Hansen (D), Hvidovre  
Elias Funch Wieseltier, (D), Hvidovre  
Carl Rye Møller (FW/D), Gentofte  
Mingus Prehn, (FW), Gentofte  
Oliver Thorøe-Hansen, (FW), Gentofte  
Lucas Leszkowicz

Afbud skal ske senest **Onsdag d. 19/9** til Anders på mail: [anlappe@gmail.com](mailto:anlappe@gmail.com) eller sms: 40708142

Vi ser frem til at møde jer og til en god samling

Med venlig hilsen

Anders Ladegaard – Træner

Mikkel Ry – Træner

Loui Rasmussen - Træner