



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 unionssamling Frederikshavn lørdag den 27/10 2018

Hej drenge,

Så er tiden inde, til næste samling, for U14 unionsholdet Nord/Vest og Syd/Vest
Sæson 2017/18
som afvikles i Frederikshavn.

Alle spillerne / klubben sørger selv for transport, til og fra Frederikshavn (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 14.30
Det bliver en lang dag.

Programmet for dagen ser således ud:

10.30	Mødetid i omklædningsrum / Velkommen / omklædning / opvarmning til 3000 m.løb
12.30-14.00	1. ispas
14.30	frokost
15.15	off ice / opvarmning til 2. ispas
16.00-17.30	2. ispas
17.35	evaluering og tak for denne gang, i omklædningsrummet

Der er bestilt frokost i Frederikshavn
Spillere er automatisk tilmeldt frokost.
Betalning 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
Keld Frederiksen Mail: kfur@gmail.com
Vores holdleder er Karsten Petersen



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

Scandic

