



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 i Aalborg
lørdag den 15/12 2018



Hej drenge,

Så er tiden inde, til næste samling, for U14 unionsholdet Nord/Vest. Sæson 2018/2019.
som afvikles i Aalborg.

Alle spillerne / klubben sørger selv for transport, til og fra Aalborg (i kan evt. arrangere fælleskørsel)
Det r en god ide, at spise godt hjemmefra og evt. tage lidt ekstra med, da vi først får frokost kl. 13.15
Og har en lang dag, at skulle igennem.

Programmet for dagen ser således ud:

| | |
|-------------|--|
| 10.45 | Mødetid i omklædningsrum / Velkommen / information / omklædning til opvarmning |
| 11.45-12.45 | 1. Ispas |
| 13.15 | Frokost |
| 14.00 | gennemgang af test (chins,dips,brutalmave m.m.) office / opvarmning/ omkl. Til sidste ispas. |
| 17.15-18.30 | 2. Ispas / tak for denne gang |

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

Betaling til frokost, på **Ca. 70,00 kr.** afregnes ved ankomst til holdlederne. Prisen kan variere lidt.

Spillere er automatisk tilmeldt frokost.

Du skal medbringe følgende til turen:

Ishockeyudstyr, stove, 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

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag.

Sportslig hilsen

Ole Holmberg – træner: oholmberg@stofanet.dk tlf. 22334269

Keld Frederiksen-træner: kfur65@gmail.com tlf. 23118131

Michael Nolsøe - træner : Mn@klokkerholm.com tlf. 96477116

Carsten F. Pedersen- holdleder



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

Scandic

