



# Danmarks Ishockey Union

## Danish Ice Hockey Association

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
[www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk)  
[www.metalligaen.dk](http://www.metalligaen.dk)  
[ishockey@ishockey.dk](mailto:ishockey@ishockey.dk)  
Phone +45 7025 2605

Kære alle

Hermed indkaldelse til årets anden U16-samling på is for årgang 2004. U16 øst samles **lørdag d. 28. september i Rødovre Skøjte Arena.**

Program for dagen:

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Mødetid                              | 10:30         |
| Test 1 (squat, brutalmave, bænkpres) | 11:00 – 12:00 |
| Istræning 1                          | 12:30 – 13:45 |
| Teori og mad                         | 14:00 – 14:45 |
| Test 2 (chins og længdehop)          | 14:45 – 15:15 |
| Istræning 2                          | 15:45 – 17:00 |
| Afrunding                            | 17:15         |

### Praktisk

Spillerne skal medbringe følgende: Fuldt ishockeyudstyr, 2 stave, drikkedunk, sko og tøj til udendørs fysisk aktivitet, samt mad og drikke til frokost.

Det er vigtigt, at spillerne har en sund og fornuftig madpakke med hjemmefra. Det vil ikke blive accepteret, at spillerne har penge med til indkøb i cafeteriet eller lignende.  
Ved eventuelle afbud bedes **spilleren** kontakte Thomas enten på mail eller pr. telefon: 25392402

**Det er vigtigt at understrege, det er klubbens opgave at give de indstillede spillere besked om samlingen.**

Vi glæder os til at møde spillerne igen!

På vegne af ledergruppen  
Thomas



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet





# Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

## Spillerliste øst

| Navn                  | Klub     | Position |
|-----------------------|----------|----------|
| Oliver Thestrup       | Rungsted | GK       |
| Karl Soneff           | Herlev   | GK       |
| Mathias Just          | Gentofte | GK       |
| Kian Kastaniegaard    | Hvidovre | GK       |
|                       |          |          |
| Tiago Vinterberg      | Herlev   | D        |
| Anton Als             | Rødovre  | D        |
| Edvard Lundmark       | Lund     | D        |
| Bjørn Jensen          | Rungsted | D        |
| Alexander Sørensen    | Rungsted | D        |
| Carl Øverup           | Gentofte | D        |
| Carl Rye Møller       | Gentofte | D        |
| Oskar Just            | Gentofte | D        |
| Frederik Sørensen     | Rødovre  | D        |
| Axel Meyland-Andersen | Gentofte | D        |
|                       |          |          |
| Ansen King            | Rødovre  | FW       |
| Lucas Ehlers          | Rødovre  | FW       |
| Nikita Gnetnev        | Rødovre  | FW       |
| Magnus Paaske         | Lund     | FW       |
| Magnus Banke          | Rødovre  | FW       |
| Bertil Sandum         | Rødovre  | FW       |
| Nicolas Østrup        | Rungsted | FW       |
| Rasmus Rodies         | Rødovre  | FW       |
| Mingus Prehn Pedersen | Gentofte | FW       |
| Oliver Thorøe-Hansen  | Gentofte | FW       |
| Nicolai Wenzel        | Hvidovre | FW       |
| Elias Funch Wiseltier | Hvidovre | FW       |
| Wictor Leszkowicz     | Sverige  | FW       |
| Lucas Leszkowicz      | Sverige  | FW       |
| Gustav Lykke          | Herlev   | FW       |
| Mathias Lønstrup      | Herlev   | FW       |
| Oliver Marklund       | Herlev   | FW       |
| Max Nitsche Sørensen  | Rungsted | FW       |
| Victor Gade           | Herlev   | FW       |
| Liam Kruse            | Rødovre  | FW       |
| Oscar Mead            | Rungsted |          |