



# 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

### Indkaldelse til U14 Nord unions samling i Frederikshavn

**Lørdag den 5. oktober 2019**

Hej drenge!

Så er tiden igen inde, til at de spillere som er indstillet til U14, skal til unionssamling i Frederikshavn.

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

Det er altid en god ide at spise godt hjemmefra og evt. tage frugt m.m. med, da det bliver en lang dag.

Programmet for dagen ser således ud:

<b>09.45</b>	Mødetid i omklædningsrum / Velkommen / information / omklædning til løbetest
10.00-10.40	3000m test på løbebane
10.40-11:00	Brutal mave test i styrkerummet herefter opvarmning til ispas
11.45-13.15	1. Ispas
13.45-14.15	Frokost
14.15-14.45	Teori
14.45-15.40	Stående længde og Chins test herefter opvarmning til ispas
16.00-17.15	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. 75,00 kr.** afregnes ved ankomst til holdlederne. Prisen kan variere lidt.

Spillere er automatisk tilmeldt frokost. Sidst gav vi 75 Kr. i stedet for 70 Kr. da de var blevet pålagt, at det skulle være økologisk. (Steen har lagt 5 Kr. ud pr. person)

Du skal medbringe følgende til turen:

Ishockeyudstyr, stave, skøjtebeskytter, **drikkedunk**, svedundertøj, undertøj, strømper & håndklæde til to istræninger. Træningsdragt & løbesko (kan/vil også foregå udendørs). **NB! husk nyslebne skøjter.**

Afbud skal ske hurtigst muligt til:

Ole Holmberg (træner) [Oholmberg@stofanet.dk](mailto:Oholmberg@stofanet.dk) tlf.22 33 42 69

Keld Frederiksen (træner) [kfur65@gmail.com](mailto:kfur65@gmail.com)

Anders Borup Olsen (træner) [andersborupolsen@live.dk](mailto:andersborupolsen@live.dk) tlf. 23 63 55 12

Steen Larsson (holdleder) [steenlarsson@hotmail.com](mailto:steenlarsson@hotmail.com) tlf. 24 66 65 95

Vi ser frem til en spændende og udbytterig dag.



Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet

Scandic

