Hej!

Hermed følger informationer vedr. elitesamlingen i Herning d. 6.-8. november 2015.

**Mødetid ved Danhostel i Herning for jyderne er lørdag d. 7/11 2015 kl. 08.45-09.00**

**Mødetid for sjællænderne er fredag d. 6/11 2015 kl. 17.15 ved Gentofte Stadion – med afgang kl. 17.30.**

**Der er ikke aftensmad, når vi kommer frem til Herning. Spillerne skal medbringe mad til bus eller have spist hjemmefra.**

**Afgang søndag d. 8/11 2015 fra Herning er omkring kl. 17.30.**

Spillerne skal **medbringe sengelinned og håndklæde** til overnatning på Danhostel ud over det sædvanlige grej, som medbringes til unionssamlingerne.

Hver spillertrup skal som sædvanligt består af 3 målmænd, 8 backs samt 12 forward – om muligt!

Spillerliste for hvert unionshold bedes sendes frem til Jørgen Jacobsen og Lars Bach senest 4. november 2015 kl. 12 med undertegnede som cc.

Vedhæftet er også den endelig udgave af programmet for weekenden.

Igen skal vi teste spillerne jævnfør Ironman konceptet.

Følgende plan er tiltænkt vedr. testernes gennemførelse – se vedhæftet program for samlingen:

Ironman 1:       længdehop og brutalmave

Ironman 2:       Dips og chins

Ironman 3:       knæbøj og bænkpres

Egenbetaling er denne gang for hver enkel spiller – 200 kr.

Følgende ledere er med på samlingen:

U16 vest:          Jan Jensen og Jan Jakobsen

U16 øst:            Daniel Rasmussen og Thomas Madsen

U17 vest:          Peter Gommesen, Fisker og Alan Lund

U17 øst:            Mikael Hammarström og Denis Larsen

Materiel:          Rene Thrane

Sportspsyk.:    Stine Bleeg

Fys.:                    Morten Asmussen

Test:                   Martin Andersen og Flemming Green

Hvis man har spørgsmål eller kommentarer til ovennævnte, så ”skyder” I bare løs på undertegnede.

Venlig hilsen/Kind regards

***Flemming Green***

Udviklingschef

+45 2078 8376 MOBIL

Email: [fgr@ishockey.dk](mailto:fgr@ishockey.dk)

Danmarks Ishockey Union

Park Alle 289 P

DK-2605 Brøndby

[www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk)