

## Hvem er Gladsaxe Ishockey

Gladsaxe Ishockey har ca 250 medlemmer og holder til i Gladsaxe Skøjtehal. Her har vi udover træningsfaciliteter et klublokale og en kiosk. Gladsaxe Ishockey er medlem af Danmarks Ishockey Union [www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk)

### Træning

Træning er en vigtig del af ishockey. Her kan alle blive udfordret af sig selv og af trænerne. Vi tilstræber, at holdene har 1 - helst 2 træninger på hverdage og spiller ca. 1 kamp i weekenden.

### Kampe

Alle hold deltager i den sjællandske turnering og i cups, primært i Danmark, men også Sverige og en sjælden gang længere væk.

### Opførelse

Ishockey er en udpræget kontaktsport, derfor er det vigtigt at både du og dine forældre lærer sportens regler. Ligesom ved andre holdsporter skal du ikke kun lære om sporten, men også lærer, at fungere som en del af et hold.

## Hvordan kommer du i gang.

Alle starter på **Hockeyskolen**, der skal introducere dig til ishockey og skøjteløb - både piger og drenge i alle aldre.

2-7 årige hører til på hockeyskolen, ældre børn spiller med indtil niveauet er godt nok, til at de kan deltage på juniorholdet i egen aldersklasse. Rutinerede skøjteløbere skal henvende sig direkte til træneren, se under kontakt.

## Udstyr

Gladsaxe Ishockey udlejer fuldt udstyr og skøjter til nystartede. Det er derfor først nødvendigt at købe udstyr, når sporten er testet af. Vi har udstyr til leje for børn i alderen 2-12 år. Lejen for udstyret opgøres pr. træning. Mød op i god tid, hvis du vil leje udstyr.



## Køb af eget udstyr

Når du er blevet glad for ishockey og har spillet 3-4 måneder forventes det, at du begynder at købe eget udstyr. Et komplet NYT sæt kan købes for 800,- til 2.500,-. Du kan også starte med at købe noget brugt udstyr til du er sikker på at ishockey er noget for dig. Brugt udstyr kan fx findes på opslag i Gladsaxe Ishockey's klublokale, den Blå Avis. osv.

Start altid med at købe skøjter, herefter hjelm, og så resten. Gladsaxe spiller med rød hjelm, blå bukser og røde gemasher.

## Påklædning til træning

Hjemmefra skal du medbringe T-shirt og lange underbukser eller sveddragt samt et par joggingbukser. En bred rulle tape vil du ofte få brug for til at holde benskinne på plads. HUSK DRIKKEDUNK.

Udstyret tages på i denne rækkefølge: svedtøj/-dragt, skridtbeskytter, knæ/benskinne, bukser, gemasher, skøjter, skulderpanser, albuebeskyttere, spillertrøje, handsker og til slut hjelm.

Stave står uden for omklædnings-rummet, og må IKKE tages ind i omklædningsrummet, da man let kan komme til at ramme hinanden. Sørg for at udstyret sidder stramt uden dog at stoppe blodtilførslen eller gør det svært at bevæge sig. Husk håndklæde til bad efter træning.

## Træningstider

Gældende og opdaterede træningstider kan altid ses på hjemmesiden - [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

## Forberedelse

Det er vigtigt, at du møder udhvilet op til træning/kamp og ikke er hverken sulten eller tørstig. HUSK at gå på toilettet FØR træning/kamp - det er nemlig svært hurtigt at komme ud af udstyret. Du kommer til at svede under træning. Du skal derfor huske at drikke vand under træning.

### Mødetid til træning

Uanset om man lejer udstyr eller har eget, skal man møde 1 time før træningen starter. Dels skal du varme op, dels kan det drille at tage udstyr på.

### Trænere / ledere

Der er tilknyttet trænere, holdledere og materialemænd til hvert hold.

### Engagement

Det er vigtigt, at du møder til træningerne og kampe, så du er en del af holdet. Du må meget gerne tage dine forældre med da der altid er brug for en hjælpende hånd.

### Oldboys/-girls

Dine forældre (både far og mor) er også velkomne til, at melde sig ind i Gladsaxe Ishockey. Der er både dame og herre hold.

### Kontingenter

Du kan finde de gældende satser på [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

### Forsikring

Du skal huske dine forældre på at du som spiller selv har ansvar for udstyr samt deltagelse i træningerne på isen.



Ungdomsspillere under 18 år, som bor hjemme, er dækket af familiens ansvars og ulykkesforsikring. Husk at fortælle forsikringen, at du spiller ishockey.

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

### Gladsaxe Ishockey kontakter m.m.

Formand Henrik Klinkvort  
20196086 [Henrik@klinkvort.dk](mailto:Henrik@klinkvort.dk)

Næstformand  
2 Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

Ungdomsformand  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

Kasserer Bent S. Kristensen  
40257557 [bsk@ekj.dk](mailto:bsk@ekj.dk)

**U7/U9 Skøjteskole**  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

**U11**  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

**U13**  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

**U15**  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

**U17, U20 og 1. DIV**  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)





**Oldboys and -girls**  
Se [www.gladsaxe-ishockey.dk](http://www.gladsaxe-ishockey.dk)

**Gladsaxe Ishockey**  
**Isbanevej 3**  
**2860 Søborg**

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

# Gladsaxe Ishockey

## byder dig velkommen

-  **Dyrk en sjov og hurtig sport.**
-  **Få noget ud af din sport.**
-  **Få udfordringer.**
-  **Få gode venner.**

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