

DIU's elitesamling "Dansk Metal High Performance Camp" afholdes i KVIK Hockey Arena den 8.-11. november 2018.

Vedlagt finder I de udtagne trupper til campen samt den specifikke plan over dagene i Herning.

Vigtige informationer:

- Mødetid ved Danhostel i Herning for jyderne er torsdag den 8/11 2018 kl. 21.30.
- Mødetid for sjællænderne er torsdag den 8/11 2018 kl. 17.30 ved Idrættens Hus, Brøndby Stadion – med afgang præcist kl. 17.30.
- Der er ikke aftensmad, når vi kommer frem til Herning, så alle spillere spiser hjemmefra/medbringer forplejning i bussen.
- Campen afsluttes søndag den 11/11 2018 og der er afgang fra Herning omkring kl. 14.00.

Spillerne skal **medbringe sengelinned og håndklæde** til overnatning på Danhostel samt sædvanligt grej, der medbringes til unionsssamlingerne (udstyr til on ice og off ice).

Egenbetaling for deltagelse i campen er 600 kr. der betales kontant ved ankomst i Herning eller i bussen på vej fra Sjælland.

Beløbet dækker blandt andet følgende:

- Fuld forplejning og overnatning fra fredag morgen til søndag eftermiddag (overnatning allerede fra torsdag aften) og transport fra Sjælland
- Fuldt testbatteri og fysiske trænere til gennemførelse af Iron Man programmet samt 10-12 trænere
- T-shirt til alle deltagere
- 2 daglige istræninger, fysiske træninger samt teorilektioner
- 2 lektioner om Mental Træning fra Team Danmark samarbejdspartner "Mental-Motion"

Alle spillere er pligtige til at møde forberedte op, og evt. skader / afbud skal meddeles cheftræneren på det enkelte unionshold hurtigst muligt.

Det er klubbernes opgave at give sine spillere besked – informationerne i denne mail kan også ses på DIU's hjemmeside samt på Facebook.