



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 Dansk Metal High Performance Camp i Herning

DIU's elitesamling, **Dansk Metal High Performance Camp**, afholdes i KVIK Hockey Arena den 7.-10. november 2019.

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 7/11 2019 kl. 21.30.
- Mødetid for sjællænderne er torsdag den 7/11 2019 kl. 17.00 ved Idrættens Hus, Brøndby Stadion – med afgang præcis kl. 17.15.
- Der er ikke aftensmad, når vi kommer frem til Herning, så alle spillere spiser hjemmefra eller medbringer forplejning i bussen.
- Campen afsluttes søndag den 10/11 2019, og der er afgang fra Herning omkring kl. 14.00.
- **BEMÆRK:** 3000 meter udføres ikke på samlingen, hvorfor alle udtagne spillere skal møde til samling med en dugfrisk tid, som er foretaget i klubben. Denne tid føres til protokol og indgår i Iron Man-testningen.

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

Egenbetaling for deltagelse i campen er 600 kr., som 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)
- ✓ Fuldt testbatteri og fysiske trænere til gennemførelse af Iron Man samt 10-12 trænere
- ✓ 2 daglige istræninger, videofeedback samt teorilektioner
- ✓ 2 lektioner sportspsykologi v/ Team Danmarks 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 deres spillere besked. Informationerne i denne mail kan også ses på DIU's hjemmeside.



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

Scandic

