

## Hei alle sammen

*Vedlegg: Gruppeinndeling, masterplan, istider og Bauer-poster(kommer torsdag 16/8).*

Da er det klart for hockeycamp i Manglerud ishall.

Søndag 12.08.12, kl. 1615 til kl. 1745, er det tilgjengelig is i Manglerud ishall for alle utøvere som er påmeldt til Manglerud Star hockeycamp i uke 33. Bruk denne tiden til å tilpasse utstyr, og vi bruker garderobe 3 og 4.

Mandag 13.08.12 starter hockeycampen i Manglerud ishall, og vi ser fram til en fantastisk uke både sportslig og sosialt. Hallen vil være åpen fra kl. 0700, og det er viktig at de utøverne til de forskjellige gruppene møter i god tid i henhold til masterplan.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 13.08.12 hvor det er powerskating med Flemming Pettersen, og skifter i garderobe 5 og 6.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 4.

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe 3.

Alle må ta med treningsskift til aktiviteter uten for is, og det vil si ute og inne i gymsal.

Alle som har innebandykølle må ta med dette.

Klubben har egne tre kuler som blir brukt under off ice øvelsene med kølleteknikk, og det er viktig at dette blir levert inn etter økten.

Rundt hver gruppe vil det være dyktige A-lagspillere og U-20 spillere. Det vil bli lagt inn telefonnummer til de forskjellige gruppeledere på hjemmesiden.

Instruktører under uken er som tidligere nevnt Flemming Pettersen, Ole Andes Backe, Espen Sæther, Patrik Molberg, Jarl Eriksen og Andre Lysenstøen.

Det blir en intens uke med mye aktivitet, og det blir servert en meget god lunsj med varm mat, godt med brødsiver med variert pålegg, og melk/juice hver dag. Vi vil også tilføre med bananer mellom øktene. Tror ingen skal klage på maten under denne uken, men aktiviteten er høy så derfor er det viktig at den enkelte utøver kanskje tar med seg 1-2 brødsiver med seg etter lunsj for å fylle på, eller tar med seg en liten matpakke under siste del av dagen.

Alle må ta med seg sin egen vannflaske, og man må være flinke til å drikke under hele dagen.

Det vil bli delt under drakter i starten av campen, men gruppeledere står fritt til å forandre farger på draktene i gruppene.

Nå er det delt inn i grupper, og dette er en hockeycamp: Så hver enkelt utøver må bruke hver enkelt økt under hele uken til å gjøre sitt beste for å bli bedre individuelt, samtidig må man ta vare på hverandre.

Dette skal underrettes fra dere foresatte til deres unge utøvere før dere møter i Manglerud Ishall: Når vi møter i Manglerud ishall i uke 33 skal alle være venner uansett sportslig, fødsels år og klubb. Vi er en familie som skal ta vare på hverandre på is og utenfor is.

**MOBBING ER RØDT KORT.** Jeg kommer til å ta en prat med hver gruppe, og presisere dette !!!!

Til dere foresatte med bil så kan dere parkere gratis inne i skolegården på Manglerud videregående skole.

Vi skal gjøre vårt for å forebygge tyveri, men det er viktig at hver enkelt utøver leverer inn sine verdisaker til sin gruppe leder hver dag.

Skulle det være noe så er det bare og ringe.

Se på hjemmesiden til Manglerud Star, der vil alt være oppdatert under artikkelen [Planer for hockeycampen uke 33](#)

Ønsker dere en bra sportslig uke som avsluttes lørdag med:

Lørdag 18.08.12 vil det være internkamper for de forskjellige gruppene:

- Gruppe 1 spiller kl. 0900 – 1000
- Gruppe 2 spiller kl. 1015 – 1115
- Gruppe 3 spiller kl. 1130 – 1230

Mvh  
Geir Henriksen  
For Manglerud Star ishockey

