

Hei alle sammen

Da er det klart for hockeycamp i Manglerud ishall.

Mandag 18.02.13 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 18.02.13 hvor det er skøyteknikk med Per Kristian Persson, og skifter i garderobe 3.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 4.

Gruppe 3 møter kl. 1000 i garderobe 5 og 6

Alle må ta med trenings skift til aktiviteter utenfor is, og det vil si ute og inne i gymsal.

Alle som har innebandy kølle må ta med dette.

Rundt hver gruppe vil det være faste gruppeledere. Det vil bli lagt inn telefonnummer til de forskjellige gruppeledere på hjemmesiden.

- Henrik Sandin og Ivar Løland vil ha ansvar for off ice øktene utenfor is med gruppe 1.
- Thomas Nilsen og Eirik Lavikvil ha ansvar for off ice økt med gruppe 2.
- Eirik Stømner vil ha ansvar for Off ice økt med gruppe 3.
-

Instruktører på is under uken er som tidligere nevnt Espen Sæther, Patrik Molberg, Per Kristian Persson, Andre Lysenstøen og Mats Walltin.

Håkon Eggen og Andre Lysenstøen følger opp målvaktene på de forskjellige gruppene under øktene før lunsj.

Det blir en intens uke med mye aktivitet, og det blir servert en meget god lunsj med varm mat, godt med brødskeer med variert pålegg, 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 brødskeer 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 ut 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.

Målvakter må kanskje påregne flere is økter.

Dette skal underrettes fra dere foresatte til deres unge utøvere før dere møter i Manglerud Ishall:
Når vi møter i Manglerud ishull i uke 8 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.

Det vil bli servert gratis kaffe til dere foresatte som er på besøk i hallen.

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.

Ønsker dere en bra sportslig uke.

Mvh

Johnny Rafoss

40413306

For Manglerud Star ishockey

