

Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin hockeycamp i Løren ishall i uke 33.

Mandag 13.08.12 starter hockeycampen i Løren 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 skøyteteknikk med Per Kristian Person, og skifter i garderobe D og E, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe B.

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe A.

Alt utstyr til utøverne kan oppbevares i Løren ishall hele uke 33, gruppeleder informerer om dette på mandag.

Det blir mange utøvere på hver gruppe, og gardrobene er ikke så store, så det er viktig at foresatte ikke tar opp plass i garderoben. Foresatte kan hjelpe til med å knytte skøyter, men når de er ferdige med dette så er det fint at man forlater garderoben.

Alle må ta med treningsskift til aktiviteter uten for is, og det vil si ute og inne i gymsal. Husk at det kan være litt kjølig og fuktig så ta med noe ekstra skift i tilfelle regn.

De som har innebandykølle tar den med.

Vi har fått låne innebandyhallen på Løren, men der er det ikke tillatt med sorte såler, så alle må ta med seg innendørs sko til å bruke i hallen.

Klubben har egne trekuler 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 Ole Andes Backe, Espen Sæther, Per Kristian Person, Roy Johansen, Mats Waltin, Toivo Suursoo, Bjørn Danielsen, 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 saft/vann 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 er flink til å få i seg bra med mat.

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.

Dette skal underrettes fra dere foresatte til deres unge utøvere før dere møter i Løren Ishall: Når vi møter i Løren ishall i uke 33 skal alle være venner uansett sportslig, fødselsår 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 !!!!

Vi skal gjøre vårt for å forebygge tyveri, men det er viktig at hver enkelt utøver leverer inn sine verdisaker til sin gruppeleder 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 [Masterplan uke 33 i Løren ishall](#)

Ønsker dere en bra sportslig uke som avsluttes lørdag med internkamper som dømmes av Norges beste dommer Tor Olav Johnsen.

Mvh

Geir Henriksen  
99373471  
For Manglerud Star ishockey

