



Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin hockeycamp i uke 40

Mandag 30.09.13 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 13.08.12 hvor det er skøyteteknikk med Per Kristian Person, og skifter i gardrobe 4, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3.

Foresatte kan hjelpe til med å knytte skøyter, men når de er ferdige med dette så er det fint at man forlater gardroben.

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.

Alle som har innebandykølle må ta med dette.

Vi har fått låne gymsalen på Manglerud, 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 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 Ole Andes Backe, Espen Sæther, Per Kristian Person, Roy Johansen, Mats Waltin, Bjørn Danielsen og Andre Lysenstøen.

Målvaktene ved gruppe 2 skal ha målvaktsøvelser under is øktene kl. 0915-1015. Dette ledes av Andre Lysenstøen på mandag, og Martin Haga fra tirsdag til fredag.

Det blir en intens uke med mye aktivitet, og det blir servert en meget god lunsj med varm mat, godt med brødkiver 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.

Dette skal underrettes fra dere foresatte til deres unge utøvere før dere møter i Manglerudhallen: Når vi møter i Manglerud ishall i uke 40 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 !!!!

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.

Ønsker dere en bra sportslig uke.

Mvh  
Geir Henriksen  
99373471  
For Manglerud Star ishockey

