

Hei

Da er det klart for Camp Roy i Manglerud ishall i Romjulen 2014.

Lørdag 27.12.14, Camp Roy i Manglerud ishall, og vi ser fram til en bra uke både sportslig og sosialt. Hallen vil være åpen fra kl. 0900, 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. kl. 1000 – 1115, lørdag 27.12.14, og de skifter i gardrobe 5 og 6, dvs at man møter i god tid slik at drakter blir utlevert, og man er tidsnok på is.

Gruppe 2 skal på is kl. 1130-1245, lørdag 27.12.14, og de skifter i gardrobe 4, dvs at man møter i god tid slik at drakter blir utlevert, og man er tidsnok på is.

Alle må ta med treningsskift til off-ice som foregår i styrkerommet i fotballhallen.

Det blir tøffe dager med harde økter, så det kan være lurt og ta med seg en matpakke og alltid ha vann i flasken sin.

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

Det vil bli servert en salat etter off-ice og juice og smoothie.

Drakter lånes av 2002 laget for gruppe 1

Drakter lånes av U-18 laget for gruppe 2

Det kan bli forandringer på trenere i henhold til Masterplan, og målvaktstrener er ikke på alle øktene.

Fint om foresatte engasjerer seg litt til intern kampen på tirsdag 30.12.14.

Pass på verdisaker, ikke ta med dette til hallen.

Alle må stille med nyslipte skøyter.

Alle vil få utlevert en genser hver.

Ønsker dere en bra sportslig uke.

Trenere:

Roy Johansen tlf. 90113436

Espen Sæther tlf. 98008272

Knut Stubdal tlf. 92099088

Ole Anders Backe tlf. 97190048

Frikk Fabian Juell tlf. 45020899

Simon Stolt Wang tlf. 93085015

Off-ice trener:

Kim Gibson

Målvaktstrener:

Marius Moltzau tlf. 98621578

Håkon Eggen

Forpleining:

Hanne Sørli tlf. 90568219

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey