

Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin hockeycamp i uke 40 / 2014

Mandag 29.09.14, 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 29.09.14 hvor det er skøyteknikk med Espen Sæther, og skifter i gardrobe 3, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 4.

Gruppe 3 møter kl. 0830 i gardrobe 5 og 6

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 utenfor 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 innendørssko til å bruke i hallen.

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

Rundt hver gruppe vil det være dyktige instruktører fra U-20 laget. Det vil bli lagt inn telefonnummer til de forskjellige gruppeledere på hjemmesiden.

Instruktører under uken er som tidligere nevnt Ole Andes Backe, Espen Sæther og Per Kristian Person.

Det blir en intens uke med mye aktivitet, og det blir servert en meget god lunsj med varm mat, godt med brødskiver med variert pålegg, og juice/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 Manglerud ishall: Når vi møter i Manglerud ishall i uke 40 skal alle være venner uansett sportslig, fødselsår og klubb. Vi er en familie som skal ta vare på hverandre på is og utenfor is.

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

Hockeycampen har avtalt med Manglerud videregående skole at vi kan bruke deres parkeringsplasser under høstferien, se skilting nærmest Manglerud videregående skole.

Det vil bli solgt diverse produkter fra Bama til en god pris til foresatte dersom man er i hallen.

Alle må stille med nyslippede skøyter, og trenger man slipp i løpet av uken så er det fint om man melder dette inn i god tid før øktene.

Skulle det være noe så er det bare og ringe.

Ønsker dere en bra sportslig uke.

Ledere ved Gruppe 1:

Martin Haga tlf. 41595940

Mikkel Odden Berg tlf. 40018520

Niklas Sunstad tlf. 93430132

Joachim Hermansen

Ledere ved Gruppe 2

Trym Bilgrei tlf. 92668687

Ivar Løland tlf. 47341075

Mats Grøsvik tlf. 94146602

Thorvald Vindels tlf. 41346987

Ledere ved Gruppe 3

Eirik Stømner tlf. 40100556

Jon Rafoss tlf. 90947887

Daniel Fronth tlf. 90977732

Gard Hoel tlf. 99120808

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey