

Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin hockeycamp i uke 8

Mandag 17.02.14 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 17.02.14 hvor det er skøyteteknikk med Per Kristian Person, og skifter i gardrobe 3, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 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 innendørs sko 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 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, Mats Waltin, Bjørn Danielsen og Håkon Eggen

Målvaktene ved gruppe 2 skal ha målvaktsøvelser under isøktene kl. 0915-1015. Dette ledes av Håkon Eggen på mandag 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 Manglerud ishall: Når vi møter i Manglerud ishall 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 !!!!

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.

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:**

Eirik Stømner tlf. 40100556

Martine Henriksen tlf. 93820851

Kristoffer Nomikos tlf. 90650952

**Ledere ved Gruppe 2**

Marius Thorsen, tlf. 90016151

Martin Haga tlf. 41595940

Ivar Løland

Thorvald Vindels

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey

**Back/Forward**

De som skal på Back/Forward trening bruker gardrobe 4, og denne skal ryddes opp etter bruk.

De som skal på Back/Forward får ikke drakter, så det må lånes fra lagenheter ved U-16, U-15 og U-14, og det er viktig at disse draktene blir levert inn etter økten er ferdig.

Ole Anders Backe er ansvarlig for å dele ut farger til spillerne

Geir Henriksen