



Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin hockeycamp i uke 8 / 2015

Mandag 16.02.15, 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 og skifter i gardrobe 3, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderober 4.

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderober 5 og 6, skal ha fysisk med Kim Gibson

Målvaktstrener Espen Steen vil være på is følgende dager:

Mandag de første is øktene med gruppe 1, 2 og 3

Onsdag de første is øktene med gruppe 1, 2 og 3

Torsdag de første is øktene med gruppe 1, 2 og 3

Viktig da at de som er målvakter har keeperutstyr til disse øktene.

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

Fotograf Leif Strøm kommer til første is økt, og vil ta bilder av hver enkelt utøver, og det blir lagd kule A3 postere av spillerne. Bilde koster 130 kr. pr. stk. som må betales kontant, og ønsker man 2 bilder så koster dette 200 kr. Disse bildene er kule, og er fine gaver, men det er viktig at spilleren sier i fra til fotografen, dersom man skal ha flere enn et bilde.

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 off ice øvelsene med kølleteknikk, og det er viktig at dette blir levert inn etter økten.

Rundt hver gruppe vil det være dyktige instruktører fra U-18 og 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, Per Kristian Person, Knut Stubdal, David Livingston

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 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 8 i vinterferien 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.

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.

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

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:

Håkon Eggen tlf. 48454129

Thorvald Vindels tlf. 41346987

Fredrik Ruud tlf. 99468161

Joachim Hermansen

Ledere ved Gruppe 2

Daniel Fronth tlf. 90977732

Ludvik Aas tlf. 48868959

Markus Opsahl tlf. 40610312

Ledere ved Gruppe 3

Martin Haga tlf. 41595940

Mikkel Odden Berg tlf. 40018520

Ivar Løland tlf. 47341075

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey