



Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockeycamp i uke 33 / 2015

Masterplan og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 10.08.15, 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 22.06.15, og skifter i garderobe 1 og 2, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3 og 4

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

De første isøktene mandag og tirsdag, skal målvaktene på gruppe 2 og 3, følge målvakts trener Espen Steen på isen.

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

Alle må ta med treningsskift til aktiviteter utenfor is, 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 trekuler 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-18 og U-20 laget. Det vil bli lagt inn telefonnummer til de forskjellige gruppeledere på hjemmesiden.

Instruktører på is under uken er som tidligere nevnt, Per Kristian Person, Håkon Eggen, Knut Stubdal, Lasse Breivold, Martin Hansen og målvakts trener Espen Steen..

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. Merk flaskene deres med navn.

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 33 i sommerferien, 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 gruppe leder hver dag.

Parkering er et problem i området rundt Manglerud ishall nå for tiden, da Manglerud videregående er lagt ned, og det er nå en byggeplass på dette området. Skal man parkere bilen så bør man parkere i Plogveien, for så å gå opp til hallen. Nærmest fotballhallen er det parkering mot betaling. Følg med på skilting for parkeringsvaktene ligger ikke på latsiden i dette området med å skrive ut bøter.

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

Banemann under uken vil være Ivar Løland, han kan bistå med sliping dersom dette trengs, treffes på tlf. 99286401.

På kjøkkenet til uken så vil det bemannes av 2 fantastiske personer, som vil lage masse god mat til utøverne, og dette er Anne Eidem, tlf. 91191654 og Zeina Haga, tlf. 92656207. Varmmaten vil bestå av kjøttboller, pølser, biffgryte, gryteretter, havregrøt m.m.

Viktig, dersom noen barn har noe form for allergier, eller andre forhold vi bør vite om, så si dette til gruppeleder, og gi beskjed til de på kjøkkenet.

Vil bare nevne at det vil være store grupper, så det vil til tider bli trangt i garderoben, så det er viktig at man holder orden på utstyret sitt. Etter endt dag så må garderoben ryddes, da det er trening i hallen om kvelden. Spillere fra andre klubber kan ha utstyret sitt i boden til de respektive lagenheter i Manglerud Star.

Skulle det være noe så er det bare og ringe.

Ønsker dere en bra sportslig, morsom, og sosial uke.

Ledere ved Gruppe 1:

Jens Tisthamar, tlf.99288908
Fredrik Ruud tlf. 99468161
Markus Opsahl, tlf. 40610312
Markus Bing Kværnes tlf. 99405005

Ledere ved Gruppe 2

Vegard Spets tlf. 99415709
Thorvald Vindels tlf. 41346987
Ludvik Aas tlf. 48868959
Niklas Sunstad tlf. 93430132

Ledere ved Gruppe 3

Ivar Løland tlf. 47341075
Daniel Fronth tlf. 90977732
Jon Rafoss tlf. 90947887
Mats Grøsvik tlf. 94146602

Mvh

Geir Henriksen
99373471
For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY

www.displayas.no