



Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockeycamp i uke 26 / 2015

Husk at det er 2 hockeycamper, som ligger ute på hjemmesiden til Manglerud Star, og at man går inn på riktig uke dvs uke 26, når man skal se på Masterplan og gruppeinndeling.

Mandag 22.06.15, 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 2 og 3, senest oppmøte kl. 0730.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 4.

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

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

Fotograf Leif Strøm kommer til første isøkt, 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 utrolig fine, og er fine gaver og minner, men det er viktig at spilleren sier i fra til fotografen, dersom man skal ha flere enn et bilde. Bilde kan kjøpes av de på kjøkkenet i løpet av uken.

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 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 på is under uken er som tidligere nevnt, Espen Sæther, Per Kristian Person, Magnus Hoff, Magnus Lindahl, Lasse Breivold, Martin Hansen og Audun Moum Larsen.

Det blir en intens uke med mye aktivitet, og det blir servert en meget god lunsj med varm mat, godt med brødsriver 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 26 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.

Hockeycampen har avtalt med Manglerud videregående skole at vi kan bruke deres parkeringsplasser under sommerferien, se skilting nærmest Manglerud videregående skole. Det vil si at dere parkerer front mot Manglerud videregående skole.

Alle må stille med ny slipte 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. Varm maten 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 lag enheter i Manglerud Star.

Ansvarlige for intern kamp på lørdag 27.06.15, er følgende:

Gruppe 1: Audun Moum Larsen, tlf. 48101136, intern kamp kl. 0900 – 1000, garderobe 2/ 3.

Gruppe 2: Lasse Breivold, tlf. 90912417, intern kamp kl. 1015 -1115, garderobe 4.

Gruppe 3: Marius Thorsen, tlf. 90016151, intern kamp kl. 1130-1230, garderobe 5/6.

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
Madelen Rognaldsen, tlf. 95173500

Ledere ved Gruppe 2

Håkon Eggen tlf. 45027508
Mats Grøsvik tlf. 94146602
Daniel Fronth tlf. 90977732
Ludvik Aas tlf. 48868959
Niklas Sunstad, tlf. 93430132

Ledere ved Gruppe 3

Markus Mossin tlf. 99501854
Sigbjørn Osa, tlf. 94151718
Ivar Løland tlf. 47341075
Even Baklid, tlf. 95135423

Mvh

Geir Henriksen
99373471
For Manglerud Star ishockey



Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no