



## Hei alle sammen

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 8/2017

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

Mandag 20.02.17, starter hockey campen 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 20.02.17, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 3.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 4

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe 5 og 6.

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.

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. Husk og rydd etter dere.

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

Instruktører på is under uken er, Håkon Eggen, Martin Andresen, Martin Hansen og Lasse Breivold.

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, safte og 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 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.

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 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 **Anne Eidem, tlf. 91191654**, som vil lage masse god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av, 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 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 MS.

#### **Gruppeledere gruppe 1:**

**Theodor Hestenes 90688963**

**Fredrik Ruud tlf. 99468161**

**Markus Opsahl tlf. 40610312**

#### **Gruppeledere gruppe 2:**

**Rune Gulliksen tlf. 92023144**

**Mats Grøsvik tlf. 94146602**

**Nicklas Norrefjord tlf. 48287860**

#### **Gruppeledere gruppe 3:**

**Joachim Hermansen tlf. 93437952**

**Jon Rafoss tlf. 90947887**

**Niklas Sunstad tlf. 93430132**

Skulle det være noe så er det bare og ringe:

**Lasse Breivold tlf. 90912417**

**Glenn Roen tlf. 97778829**

**Trond Nordbø tlf. 99164118**

**Christer Simonsen tlf. 97984338**

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

Mvh

Geir Henriksen ( Er borte mandag til og med onsdag i uke 8)

99373471

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSS X PRESS**

[www.russxpress.no](http://www.russxpress.no)

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAY**

[www.displayas.no](http://www.displayas.no)