



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 40//2018

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

Mandag 01.10.18, 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 01.10.18, 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. Alle som har innebandykølle må ta med dette.

Rundt hver gruppe vil det være dyktige instruktører fra U-21 laget og A-laget. Det vil bli lagt inn telefonnummer til de forskjellige gruppeledere på hjemmesiden.

Instruktører på is under uken er, Martin Andresen, Lasse Breivold, Espen Sæther, Jørgen Garmann og Per Kristian Person.

A-lags keeper Michael Morrison vil følge målvakter gr.2 og gr.3 i øktene før lunsj.

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, saft og vann hver dag. Vi vil også tilføre med frukt og mellom måltid mellom øktene. 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 40 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.

På kjøkkenet til uken så vil det bemannes av **Anne Eidem, tlf. 91191654**, og **Heidi Børmarken tlf. 94279929**, som vil lage masse god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av pasta, 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:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Tinius Ravn tlf. 46748787

Sebastian Rismyr tlf. 46924929

Oskar Øvstedal tlf. 98009912

Gruppeledere gruppe 2:

Eirik Stømner tlf. 40100556

Markus Lam tlf. 46761357

Shafaat Hashim tlf. 94890908

Gruppeledere gruppe 3:

Eric Aagaard Davis tlf.47333140

Dennis Rystad tlf. 45137232

Pontus Finstad

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

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no