



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 33/2020

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

Mandag 10.08.20, starter hockey campen i Manglerud ishall. 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.

Glenn Roen tlf. 97778829, vil være i hallen fra kl 0730, og være behjelpelig hvis det skulle være noe.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 10.08.20, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 1 og 2
Spillere født 2012 skal i Garderobe Nr. 1
Spillere født 2011 skal i Garderobe Nr. 2

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3 og 4
Spillere født 2010 skal i Garderobe 3 (15 stk)
Spillere født 2010,2009,2008 skal i garderobe 4

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe 5 og 6.
Spillere født 2007 skal i Garderobe nr. 5
Spillere født 2008/2006 skal i garderobe 6

Har man fått tildelt en garderobe så gjelder denne hele uken, ikke noe bytting og opphold i annen garderobe.

Ta med egen godt merket vannflaske, minn deres barn på at man skal kun drikke fra sin egen vannflaske.

Det vil **IKKE** bli noe bruk av dusj denne uken. Ta derfor med noe ekstra skift til andre aktiviteter.

Gruppe 1 møter ferdigskiftet, og tar med seg utstyret hjem. Gruppe 2 og 3 kan bruke buene.

Til de av dere som har drakter fra tidligere camper, ta med nyvasket drakt.

Foresatte som **IKKE** har fått tildelt oppgaver, skal **IKKE** være i garderobe området, og heller ikke i kafeteria hvor det er bespisning.

Foresatte kan følge sine egne barn på deres økt fra tribunen, men hold avstand og følg retningslinjene.

Alle foresatte må lese oppdaterte retningslinjer på MS sine hjemmesider, se link:
<http://www.mshockey.no/artikkel/3496/Oppdaterte-retningslinjer>

Disse retningslinjene gjelder for lag enhetene i MS, men de individuelle tingene skal følges selv om campen er et arrangement. Videre må vi innrette oss etter retningslinjene fra myndighetene.

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. Lagt inn navn og telefonnummer til de forskjellige gruppeledere nederst i dette skrevet..

Instruktører på is under uken er, Martin Andresen, Jørgen Garmann, Mathias Trygg

Målvakts trener Bror Marius Lidstrøm vil følge målvakter gr.2 og gr.3 i øktene før lunsj.

A-lagets fysioterapeut Michael Kleppen har fysisk økt med gruppe 2 og 3 hver morgen.

Vi forventer god oppførsel, og at beskjeder fra ledere blir mottatt, og mobbing tolleres ikke.

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, saft og vann hver dag. Vi vil også tilføre med et mellom måltid før intern kampene. Aktiviteten er høy så derfor er det viktig at den enkelte utøver er flink til å få i seg bra med mat.

Kjøkkenet til uken vil bemannes av **Ragnhild Bukkvoll tlf. 41410832, Ann-Brit Torkildsen tlf. 91660488, og Hanne Sørli tlf. 90568219**, som vil lage god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av kjøttkaker, kjøttboller, gryteretter, havregrøt, og karbonader.

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.

Vi skal gjøre vårt for å forebygge tyverier, men det er viktig at hver enkelt utøver leverer inn sine verdisaker til sin gruppe leder hver dag.

Viktig at man holder orden på utstyret sitt. Etter endt dag så må garderoben ryddes, da det er trening i hallen om kvelden.

Håper at alle stiller med ferdig slipte skøyter. Rune Gulliksen, tlf. 92023144, materialforvalter på A-laget kan slipe.

Telefon til Banemann er 97305363

Forbehold med endringer i løpet av uken.

Gruppeledere gruppe 1:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Sebastian Sørli tlf. 98406506

Liam Breivold tlf. 41485035

Felix Haugen Amundsen tlf. 90725710

Gruppeledere gruppe 2:

Markus Bing Kvernes tlf. 99405005

Markus Lam tlf. 46761357

Emil Frøshaug tlf. 92807071

Aron Breivold tlf. 95701723

Gruppeledere gruppe 3:

Jesper Øhrvall tlf. 0046 79-3370194

Pontus Finstad tlf. 90707080

Thomas Hagen Eidstuen tlf. 90717577

Nikolai Tukun Eriksson tlf. 94181776

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSS X PRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAY AS

www.displayas.no