



**KIWI** mini  
pris



## Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 40/2020

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

Mandag 28.09.20, 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.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 28.09.20, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 1 og 2  
Spillere født 2011 skal i Garderobe Nr. 1  
Spillere født 2012 skal i Garderobe Nr. 2

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3 og 4  
Spillere født 2010 skal i Garderobe 3  
Spillere født 2011,2009, og målvakter skal i garderobe 4

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe 5 og 6.  
Spillere født 2007 skal i Garderobe nr. 5  
Spillere født 2008/2009 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.

Gruppe 1 kan selv bestemme om de vil møte ferdigskiftet, men trenger ikke det dersom utøver klarer og hente utstyret sitt selv i lag boden.

Til de av dere som har drakter fra tidligere camper, ta med nyvasket drakt. Det blir ikke delt ut nye drakter.

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

Foresatte kan få tilgang til hallen under intern kampen hver dag. Husk da og registrer dere med QR kode som henger på inngangsdøren, vi vil da ha kontroll på hvem som er inne i

hallen under campen. Dusj hendene med anitibac når dere kommer inn i hallen. Husk at dere holder avstand, og sitt med 2 seter avstand fra hverandre, følg retningslinjene. Gå inn ved inngangsdøren nærmest kontorene, og gå ut døren borte ved kiosken. Trekk ut når deres gruppe er ferdigspilt, slik at foresatte til neste gruppe får plass.

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-18 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 og Glenn Roen

Målvakts trener Håkon Eggen 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.

Kjøkkenet til uken vil bemannes av **Ragnhild Bukkvoll tlf. 41410832**, og **Hanne Sørli tlf. 90568219**, som vil lage god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av kjøttkaker, kjøttboller, pølser, 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.

Forbehold med endringer i løpet av uken.

**Gruppeledere gruppe 1:**

**Jørgen Garmann tlf. 90880775**

**Felix Haugen Amundsen tlf. 90725710**

**Oliver Tanne-Bøttger tlf. 90714720**

**Gruppeledere gruppe 2:**

**Petter Birkheim Sanboe tlf. 46511240**

**Espen Haga tlf. 99375697**

**Oliver Rystad tlf 45189704**

**Håkon Eggen tlf. 96872764**

**Gruppeledere gruppe 3:**

**Jesper Øhrvall tlf. 0046 79-3370194**

**Pontus Finstad tlf. 90707080**

**Ole Holm tlf. 91240260**

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSS X PRESS**

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

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAYS**

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