



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 8/2020

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

Mandag 17.02.20, starter hockey campen i Manglerud ishall, og vi ser fram til en fin 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 17.02.20, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 4.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3

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, Jørgen Garmann, Glenn Roen, Øystein Olsen og Henrik Ratejczak

U-21 målvakt Aleksander Johnsen vil følge målvakter gr.2 og gr.3 i øktene før lunsj.

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

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, at 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.

Alle må ta med seg sin egen vannflaske, og man må være flinke til å drikke under hele dagen. Merk flaskene deres med navn.

Kjøkkenet til uken vil bemannes av **Ragnhild Bukkvoll tlf. 41410832**, som vil lage masse god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av kjøttkaker, kjøttboler, 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.

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.

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.

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

Banemann under uken er Øystein Olsen tlf. 40209303.

Gruppeledere gruppe 1:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Nikolai Tukun Eriksson tlf. 94181776

Sebastian Sørli tlf. 98406506

Eskild Øvstedal tlf. 98820029

Gruppeledere gruppe 2:

Markus Bilstad Pedersen tlf. 48047583

Oskar Øvstedal tlf. 98009912

Theo Steen tlf. 47305058

Jakob Wikstøl tlf. 94978650

Gruppeledere gruppe 3:

Henrik Ratejczak tlf. 93884818

Shafaat Hashim tlf. 94890908

Dennis Rystad tlf. 45137232

Mvh

Geir Henriksen

99373471

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no