



KIWI mini
pris



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 8/2021. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 21.02.22, starter hockey campen i Manglerud ishall. Hallen vil være åpen fra kl. 0800, 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 0830, og være behjelpelig hvis det skulle være noe.

Gruppe 1 skal på is kl. 0900, mandag 21.2.22, senest oppmøte kl. 0830, i garderobe 6 og 7

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3 og 4

Har man fått tildelt en garderobe så gjelder denne hele uken.

Ta med egen godt merket vannflaske, og man kun drikker fra egen vannflaske.

Spillere fra andre klubber kan legge utstyret sitt lag boden til de respektive gruppene.

Ta med nyvasket drakter fra tidligere camper.

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 skrivet.

Instruktører på is under uken er, Jørgen Garmann, Espen Haaland, Mathias Trygg, Daniel Myhre, Magnus Melbye, Glenn Roen, Daniel Myhre, og Peter Tistovic

A-lagets fysioterapeut Michael Kleppen har fysisk økt med gruppe 2 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 styres av **Victoria Sofie Simonsen**, tlf. 45474135, som vil lage god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av kjøttkaker, karbonader, pølser, og gryterett.

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. Er man dårlig/syk så holder man seg hjemme.

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. Telefon til Banemann er 97305363

Gruppeledere gruppe 1:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Espen Haaland tlf. 98210472

Tim Pettersen tlf. 90634287

Mats Brandsdal tlf. 46830183

Gruppeledere gruppe 2:

Daniel Myhre tlf 90147920

Fabian Rødberg tlf. 48052749

Rene Drage Gresen tlf. 95472811

Mvh

Geir Henriksen

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no