



KIWI mini
pris



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 25/2022. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 20.06.22, 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 mandag 20.06.22, fra kl 0730, og være behjelpelig hvis det skulle være noe.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 20.06.22, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 1 og 2

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 6 og 7

Gruppe 3 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, minn deres barn på at man skal kun drikke fra sin egen vannflaske.

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

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

Foresatte i gruppe 1 kan hjelpe til å knyte skøyter, men forlater garderoben etter at det er gjort.

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, Per Kristian Person, Magnus Melbye, Glenn Roen og Tobias Degvold

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

A-lagets fysioterapeut Michael Kleppen harx fysisk økt med gruppe 2 og 3 hver morgen nederst i fotball hallen.

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, Sarah Smith Lunde og 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.

Gruppeledere gruppe 1:

Tobias Degvold tlf. 90193182

Liam Breivold tlf. 41485035

Felix Haugen Amundsen tlf. 90725710

Oliver Tanne-Bøttger tlf. 90714720

Gruppeledere gruppe 2:

Fabian Rødberg tlf. 48052749

Tim Pettersen tlf. 90634287

Aron Breivold tlf. 95701723

Sander Hammerø tlf. 94050882

Gruppeledere gruppe 3:

Aleksander Johnsen tlf. 95139438

Rene Drage Gresen tlf. 95472811

Simen Sletner tlf. 47837491

Mvh

Geir Henriksen
For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmpresser.



www.transferpress.no
en merkebedrift for ditt idrettslag, forening, bedrift m.m.

Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no