



KIWI mini
pris



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 33/2022. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 15.08.22, 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 15.08.22, fra kl 0730, og være behjelpelig hvis det skulle være noe.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 15.08.22, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 1 og 2.

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3 og 4

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe 6 og 7

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

Ta med egen godt merket vannflaske, drikk kun fra egen flaske.

Spillere fra andre klubber kan legge utstyret sitt i 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. Vi får låne den øverste gymsalen av skolen, viktig at vi rydder opp etter oss.

Rundt hver gruppe vil det være dyktige instruktører fra U-20 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, Martin Andresen, Glenn Roen og Peter Tistovic.

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 nederst i fotball hallen, eventuelt ute.

Vi forventer god oppførsel, og at beskjeder fra ledere blir mottatt. Nulltoleranse for mobbing og erting.

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, Frida Lindstrøm 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.

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. Dersom man trenger slip så kan Roger Martinsen være behjelpelig med slip på formiddagen før lunsj, han kan treffes på tlf. 90593523.

Telefon til Banemann er 97305363

Gruppeledere gruppe 1:

Espen Haaland tlf. 98210472

Miro Birnic tlf. 97728429

Felix Haugen Amundsen tlf. 90725710

Oliver Rystad tlf. 45189704

Gruppeledere gruppe 2:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Tim Pettersen tlf. 90634287

Simen Sletner tlf. 47837491

Gruppeledere gruppe 3:

Tobias Degvold tlf. 90193182

Stian Aleksander Holth tlf. 46799390

Joachim Hermansen tlf. 41524463

Mvh

Geir Henriksen

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmepresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no