



## Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 33/2023. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 14.08.23, 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 14.08.23, 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

Ta med egen godt merket vannflaske.

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

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. Lagt inn navn og telefonnummer til de forskjellige gruppeledere nederst i dette skrivet.

Instruktører på is under uken er, Magnus Melbye, Espen Haaland, Jørgen Garmann, Miro Birnic og Erik Østli

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.

Vi forventer god oppførsel, og at beskjeder fra ledere blir mottatt. Nulltoleranse for mobbing og erting. Dersom man ikke klarer og oppføre seg, så vil foresatte bli kontaktet, og man blir sendt hjem fra campen.

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, Freja Hjørnevåg tlf. 46777208, og Leah Bunes-Larsen, som vil lage god mat til utøverne. Varm maten vil bestå av kjøttkaker, karbonader, kjøttboller, 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.

**Gruppeledere gruppe 1:**

**Erik Østli tlf. 47476707**

**Miro Birnic tlf. 97728429**

**Mathias D. Kristiansen tlf. 93891425**

**Tristian Johansen tlf. 98845718**

**Nikolai Sjølli, tlf. 47343755**

**Gruppeledere gruppe 2:**

**Jørgen Garmann tlf. 90880775**

**Espen Haaland tlf. 98210472**

**Aron Breivold tlf. 95701723**

**Liam Breivold tlf. 41485035**

**Gruppeledere gruppe 3:**

**Gunnar Kyvik tlf. 99524342**

**Oliver Tanne-Bøttger tlf. 90714720**

**Elias Mickael Ryymin-Friedman, tlf. 97499890**

**Gustavs Erikis tlf. 46233038**

Mvh

Geir Henriksen  
For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

**RUSS X PRESS**

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

**DISPLAY**

www.displayas.no