

Manglerud Star

Tidsplan og informasjon nyttårs-camp 1.januar – 3.januar, 2025.

Tider 2 og 3.januar.	Gruppe 1 (2015-2013)	Gruppe 2 (2012-2009)
09-10:00	Is	Oppvarming/skift til is
10:15-11:15	Fys	Is
11:30 -12:30	Mat/ skift til is	Fys
12:30-13:30	Is	Mat /skift til is
13:45-14:45	Kølleteknikk/skift til is	Is
14:45-15:45	Is	Kølleteknikk/skift til is
16:00-17:00	Hjem.	Is

Tider 1.januar	Gruppe 1	Gruppe 2
12:00-13:00	Is	Oppvarming/skift
13:15-14:15	Fys	Is
14:15-15:15	Mat/Skift til is	Fys
15:15-16:15	Is	Mat/skift til is
16:30-17:30	Hjem	Is

Gruppene er delt inn etter alder.

Gruppe 1 2015 – 2013.

Gruppe 2 2012 – 2009.

Husk matpakke/drikke, tøy til fys utendørs samt teknikk kule/biscuit.

Det vil bli servert juice samt frukt til lunch.

Det forventes upåklagelig oppførsel på/av is samt god innsats på is.

Gruppeledere.

Gruppe 1: Miro, Erik Ø, E.Haaland.

Gruppe 2: Jan M, Garmann.

Spørsmål ang camp -> jorgen_garmann@hotmail.com

Generelle spørsmål -> julie@mshockey.no

Vel møtt, vi gleder oss!