



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 32/2021. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 09.08.21, 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 fra kl 0730, og være behjelpelig hvis det skulle være noe.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 09.08.21, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 1 og 2

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 3 og 4
Målvakter i gruppe 2 tar garderobe mellom 1 og 2.

Gruppe 3 møter kl. 0830 i garderobe 5 og 6.
Målvakter gruppe 3 tar dommergarderobe

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 kan følge sine egne barn på deres økt fra tribunen, men hold avstand og følg retningslinjene.

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, Martin Andresen, Jørgen Garmann, Mathias Trygg, Glenn Roen, Espen Haaland, 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.

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 brødskiver 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, **Liva Nathalie Naustvik**, tlf. 94831088 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. Telefon til Banemann er 97305363

Gruppeledere gruppe 1:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Espen Haaland tlf. 98210472

Felix Haugen Amundsen tlf. 90725710

Oliver Tanne-Bøttger tlf. 90714720

Gruppeledere gruppe 2:

Daniel Myhre tlf 90147920

Ivar Løland tlf. 47341075

Tim Pettersen tlf. 90634287

Gruppeledere gruppe 3:

Jesper Øhrvall tlf. 0046 793370194

Hampus Sjøbrink tlf. 0046 722432292

Niklas Kristiansen tlf. 90139321

Mvh

Geir Henriksen

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no