



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 8/2023. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 20.02.23, starter hockey campen i Manglerud ishall. Det er viktig at utøverne til de forskjellige gruppene møter i god tid i henhold til masterplan.

Gruppe 1 skal på is kl. 0800, mandag 20.02.23, senest oppmøte kl. 0730, i garderobe 3 og 4

Gruppe 2 møter kl. 0830 i garderobe 6 og 7.

På torsdag 23.02.23, er det A-lags kamp mot Storhamar, og i den forbindelse må gruppe 1 og 2, dele på garderobe 3 og 4. Videre blir det delt is på gruppe 1 og 2 kl. 1530-1615, så da er gruppe 2 litt tidligere ferdig denne dagen.

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 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 skrivet.

Instruktører på is under uken er, Jørgen Garmann, og Espen Haaland.

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

Vi forventer god oppførsel, og at beskjeder fra ledere blir mottatt. Nulltoleranse for mobbing og erting. Dersom man ikke oppfører seg, blir man sendt hjem.

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 Hjønnvåg, tlf. 46777208, 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 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.

Alle stiller med ferdig slipte skøyter.

Gruppeledere gruppe 1:

Espen Haaland tlf. 98210472

Felix Haugen Amundsen tlf. 90725710

Oliver Tanne-Bøttger tlf. 90714720

Gruppeledere gruppe 2:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Noah Jakobsen tlf. 93484963

Elias Bakke tlf. 40527064

Bror Marius Lidstrøm tlf.93264411

Mvh

Geir Henriksen

For Manglerud Star ishockey

Strykemerker og varmpresser.



Dekk&Konseptklær.

RUSSXPRESS

www.russxpress.no

Profil&Hockeytrøyer.

DISPLAYS

www.displayas.no