



Hei

Da er det klart for Manglerud Star sin Hockey camp i uke 40/2023. Masterplan på is tidene og gruppeinndeling ligger på hjemmesiden til Manglerud Star Ishockey, mshockey.no.

Mandag 02.10.23, 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 Gul skal på is kl. 0800, mandag 02.10.23, oppmøte kl. 0730, i garderobe 3 og 4.

Gruppe Grønn møter kl. 0830 i garderobe 6 og 7

Gruppe Hvit møter kl. 0830 i U-20 garderoben

Ta med egen godt merket vannflaske.

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

Alle må ta med treningskift til aktiviteter ute og inne.

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

Instruktører på is under uken er, Magnus Melbye, Jørgen Garmann, og Glenn Roen.

Målvakts trener Aron Breivold vil følge målvakter gruppe Grønn i øktene før lunsj.

Michael Kleppen har fysisk økt med gruppe Grønn og Hvit.

Vi forventer god oppførsel, og at beskjeder fra ledere blir mottatt. Nulltoleranse for mobbing og erting. Dersom man ikke oppfører 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 lunsj med varm mat, og brødskiver. 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 Hjørnevang tlf. 46777208, og Thea Lykke Hagen tlf. 46303864, som vil lage mat til utøverne.

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 Gul:

Jørgen Garmann tlf. 90880775

Oliver Tanne-Bøttger tlf. 90714720

Anders Foyn Roen tlf. 90279463

William Tanne-Bøttger tlf. 90288351

Gruppeledere gruppe Grønn:

Aron Breivold tlf. 95701723

Nikolai Sjølli, tlf. 47343755

Elias Mickael Ryymin-Friedman, tlf. 97499890

Gustavs Erikis tlf. 46233038

Gruppeledere Hvit:

Magnus Melbye tlf. 46540945

Michael Kleppen tlf. 98489589

Mvh

Geir Henriksen

For Manglerud Star ishockey