Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2012 for sesongen 2020/2021!

Endelig tar 2012-gruppen steget opp fra skileik til gruppetrening. Treningene starter allerede 24. august og holder på helt frem til midten av mars. Før jul trener vi hver mandag på Hemingseter, etter jul er det både mandag og onsdag! Vi ser for oss en stor gruppe på nærmere 70 barn, så her er det bare å melde seg på og bli med!

NB! Første trening er mandag 24.august på Hemingseter! Informasjon om Kick-off og annen treningsinformasjon kommer på nettsiden:
https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Treningsgrupper/2012-gruppen.html

Treningstider (før jul):
Mandager: Kl.18.15-19.15. Barmark. Oppmøte på Hemingseter
Siste trening før jul vil være mandag 21. desember.

Treningstider (etter jul):
Mandager: Kl.18.15-19.30. Stilart-Skøyting. Oppmøte i Hemingseter.
Onsdager: Kl.18.15-19.30. Stilart-Klassisk. Oppmøte på Hemingseter.
Første trening etter jul vil være mandag 04. januar.

Treningsinnhold:
Alle våre treningsgrupper følger Heming langrenn sin treningsfilosofi, Hemingtrappa. På barmarkstreningen vil treningene være preget av mye lek som stimulerer utholdenhet, balanse, koordinasjon og styrke. På skitreningene blir det også mye lek, men aktivitetene legges opp slik at barna skal oppdage og lære seg skiteknikk gjennom leken.

Refleksvest:
Av hensyn til organisering og sikkerhet på treningen ønsker vi at alle barn som deltar på langrennstreningen alltid har på refleksvest. Vesten får man utdelt på trening, og på den skal man skrive navnet sitt med tusj på brystet. Nye barn får utlevert vest på treningen så snart de er påmeldt.

Oppmøte/Treningssted: Hemingseter.
Veibeskrivelse til Hemingseter: parker bilen på parkeringsplassen nedenfor Frognerseteren restaurant, følg deretter Korketrekker'n nedover bakkene. Når du har gått i ca 100m vil du se et stort åpent område med tre små hus på høyre side, dette er Hemingseter.

Tøy og utstyr:
Barna må være kledd for trening dvs. joggesko, treningsdress og lett regntøy, lue og hansker etter behov. Når mørket kommer må alle barna ha en liten hodelykt. Enkelte økter vil foregå i myr og skog, dette vil bli påpekt på nettsiden.
Om vinteren møter man med *ferdig smurte ski* på onsdager når det er klassisk stilart. På mandager er det skøyting, og vanligvis er det da best at skiene er uten smøring. Bruk gjerne de gamle skiene fra i fjor som er litt kortere som skøyteski. Det kan også være lurt med litt (ca. 10 cm) lengre staver (som igjen kan brukes som klassisk-staver når barna blir litt større!). Ski og staver må være merket med navn, da vi ofte går på én ski eller uten staver!

Påmelding:
Alle som ønsker å være med på trening må melde seg på og betale treningsavgift online.
Påmeldingen åpner 10 juli.

Trenerteam:
2012 gruppen har en god mix av unge og eldre trenere! Vi ønsker å ha både trenere med oppdragelseserfaring og yngre trenere med stor sportslig kompetanse. Derfor er det et behov at foreldre stiller opp som trenere i tillegg til våre betalte trenere. Man finner lite som gir mer mening enn å se idrettsglede hos barna! Ønsker du å støtte oss som trener, send mail til langrenn@heming.no

Oppmann:
Hvert årskull har to oppmenn. Deres rolle er å komme med sosiale happenings og administrativ hjelp inn til årskullet. Foreløpig mangler vi oppmann for 2012, send mail hvis det er interessant å bidra.

Vi ønsker å ha plass til alle!
Vi stiller lite krav om ferdighetsnivå for å begynne på våre treninger, men barna må kunne grunnleggende ting som "fiskebein" og "ploging". For at hvert enkelt barn skal finne seg til rette på trening, kommer vi til å dele inn i mindre grupper slik at alle får best mulig utbytte og glede av treningen.

Ta kontakt med **langrenn@heming.no** hvis du har noen spørsmål eller kunne tenke deg å være trener eller oppmann!

Mvh
Eivind Tonna
Sportssjef Heming Langrenn

Sees på Hemingseter!

06.07.20