Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2008 sesongen 2020/2021!

2008-gruppen har treninger hver mandag og onsdag (unntatt høstferien). Etter jul blir det treninger samme dager (ingen trening i vinterferien). Treningene pågår frem til midten av mars avhengig av snøforholdene.

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/2008-gruppen.html

Treningstider (før jul):
Mandager: Kl.18.15-19.30. Rulleski. Oppmøte på Holmenkollen
Onsdager: Kl 19.00-20.00. Styrke. Oppmøte ved gamle Heminghallen eller hinderløypen/friidrettshylla på Hemingbanen. NB! Gruppen har trening annenhver uke inne i hallen og ute i hinderløypen/friidrettshylla.
Torsdager: Kl 18:15-19:30. Barmark. Oppmøte på Hemingseter.
Søndager: Kl 10:00-12:00. Søndagsjoggen. Frognerseteren. Foreldre/utøverorganisert langtur i marka.

Siste trening før jul vil være mandag 21. desember.

Treningstider (etter jul):
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 også gode individuelle tekniske tilbakemeldinger.

Refleksvest:
Av hensyn til organisering og sikkerhet på treningen ønsker vi at alle barn som deltar på langrennstreningen alltid har på refleksvest. Ta med vesten fra i fjor. 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:
2008 gruppen har en trenergruppe med høy kompetanse. Vi er også avhengige av voksne foresatte for å jobbe med det gode miljøet og kulturen vi vil ha. 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 være med på ditt barns reise i Heming langrenn, 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.

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.

Mvh
Eivind Tonna
Sportsjef Heming Langrenn

Sees på Hemingseter!

30.07.20.