Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2010 sesongen 2021/2022!

2010-gruppen har treninger hver mandag og onsdag (unntatt høstferien). Etter jul blir det treninger samme dager (ingen trening i vinterferien). På mandager, hvor Naborunden arrangeres, er det ikke fellestreninger. Treningene pågår frem til midten av mars avhengig av snøforholdene.

NB! Første trening er mandag 23.august på Hemingseter! Informasjon om Kick-off og annen treningsinformasjon kommer på nettsiden:
https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Treningsgrupper/2010-gruppen.html
Her finner du gruppas Facebookside: https://www.facebook.com/groups/2077503928959664

Treningstider (før jul):
Mandager: Kl.18.15-19.15. Barmark. Oppmøte på Hemingseter
Onsdager: Kl 18.00-19.00. Styrke. Oppmøte ved gamle Heminghallen eller hinderløypen/friidrettshylla på Hemingbanen. NB! Gruppen har trening annenhver uke inne i hallen og ute i hinderløypen/friidrettshylla.
Siste trening før jul vil være mandag 20. 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 onsdag 05. 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. 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. Enkelte økter vil foregå i myr og skog, dette vil bli påpekt på nettsiden/Facebook.
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 var med på trening i fjor er invitert. Skulle du som nytt medlem ønske å starte i høst, så kan du ta kontakt med langrenn@heming.no så får vi deg med. Treningsavgiften følger omfanget av det vi gjør for hvert alderstrinn og vi vil ikke øke kontingenten denne høsten og vinteren.

Trenerteam:
2010 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 treff og administrativ hjelp inn til årskullet. Oppmenn har et tett samarbeid med administrasjonen i langrenns gruppa.

Vi ønsker å ha plass til alle!
Vi stiller lite krav om ferdighetsnivå for å begynne på våre treninger, men barna må mestre grunnleggende ferdigheter og de må gjøre så godt de kan. 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 bidra.

Eivind Tonna
Sportslig leder Heming Langrenn

Sees på Hemingseter!
26.07.21.