Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2012 for sesongen 2022/2023!

Treningene starter allerede 29. 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 60 barn, så her er det bare å møte opp og bli med!

NB! Første trening er mandag 29.august på Hemingseter! Informasjon om Kick-off og annen treningsinformasjon kommer på nettsiden:
https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Treningsgrupper/2012-gruppen.html
Her finner du gruppas Facebookside:
https://www.facebook.com/groups/1991407961153735

Treningstider (før jul):
Mandager: Kl.18.15-19.15. Barmark. Oppmøte på Hemingseter
Onsdager: Kl 18.00-19.00. Styrke ute på Hemingbanen. Oppmøte ved hinderløypen/friidrettshylla.
Siste trening før jul vil være mandag 19. desember. Vi arrangerer ikke trening i høstferien.

Treningstider (etter jul):
Kommer i god tid før jul på Facebook og hjemmeside.
Første trening etter jul vil være onsdag 04. januar. Vi arrangerer ikke trening i vinterferien eller de dagene det arrangeres Naborunden.

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. Vesten som ble utdelt i fjor brukes også i år, nye barn får utlevert vest på treningen når 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 kan det være lurt å ha en liten hodelykt. 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:
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 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. 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!
02.08.22