

## **Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2014 for sesongen 2023/2024!**

Treningene starter allerede 28. 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 møte opp og bli med!

**NB!** Første trening er mandag 28. august på Hemingseter! Informasjon om Kick-off og annen treningsinformasjon kommer på nettsiden:

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Treningsgrupper/2014-gruppen.html>

Her finner du gruppens Facebookside:

<https://www.facebook.com/groups/311221196782701>

### **Treningstider (før jul):**

Mandager: Kl. 18.15-19.15. Barmark. Oppmøte på Hemingseter

*Siste trening før jul vil være mandag 18. desember. Vi arrangerer ikke trening i høstferien*

### **Treningstider (etter jul):**

Mandager og onsdager: Kl: 18:15-19:30.

*Første trening etter jul vil være onsdag 03. 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. Fint om man tar med vesten som ble utdelt i fjor, nye barn får utlevert vest på treningen så snart de er påmeldt. På vesten kan man skrive navnet sitt med tusj på brystet.

### **Oppmøte/Treningssted: Hemingseter.**

*Veibeskrivelse til Hemingseter:* parker bilen på parkeringsplassen rett før veien tar av til Frognerseteren restaurant. Følg gangvei rett ned på 50-km'ren (skogsbilvei). Følg denne nedover bakken til Hemingseter (åpent område med tre små hus). Beregn litt ekstra tid.

### **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 de dagene det er klassisk og helst blanke ski de dagene man har skøyting. Stilart formidles gjennom gruppen Facebookside etter hva slags føre det ser ut til å bli. Denne informasjonen skal komme i løpet av helgen i forkant av hver uke. 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 og betalte treningsavgift i fjor er påmeldt – for mer info se:

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Pamelding.html>

Skulle du som nytt medlem ønske å starte i høst, så kan du ta kontakt med [langrenn@heming.no](mailto:langrenn@heming.no) så får vi deg med.

Treningsavgiften gjelder for hele sesongen og er uavhengig hva man velger mht oppstart og/eller omfang.

**Trenerteam:**

2014 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 bidra som trener, send mail til [langrenn@heming.no](mailto: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 gruppen.

**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 "plogging". 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](mailto:langrenn@heming.no) hvis du har noen spørsmål eller kunne tenke deg å bidra.

Mvh

Eivind Tonna

Sportslig leder Heming Langrenn

25.07.23