

Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2011 sesongen 2023/2024!

Treningene starter allerede 21. august og holder på helt frem til midten av mars. 2011-gruppen har treninger hver mandag, tirsdag og torsdag (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 mandag 21. august er på Hemingbanen! Informasjon om Kick-off og annen treningsinformasjon kommer på nettsiden:

<https://www.heming.no/Langrenn/Sidemeny/Treningsgrupper/2011-gruppen.html>

Her finner du gruppens Facebookside:

<https://www.facebook.com/groups/535728200261026>

Treningstider (før jul):

Mandager: Kl. 18.00-19.30. Styrketrening. Oppmøte friidrettshylla Hemingbanen (ute).

Tirsdager: Kl. 18.00-19.30. Rulleski. Oppmøte Holmenkollen.

Torsdager: Kl. 18.00-19.30. Barmark. Oppmøte varierer, se gruppeside på Facebook.

Søndager: Kl. 10:00-12:00. Søndagsjoggen. Frognerseteren. Foreldre/utøver/klubborganisert langtur i marka.

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

Treningstider (etter jul):

Første trening etter jul vil være torsdag 04. januar. Vi har ikke treninger i vinterferien eller når det er Naborunder.

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. 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'eren (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 greit å ha en liten hodelykt. Enkelte økter vil foregå i myr og skog, dette vil bli påpekt på nettsiden/Facebook. Hjelm er påbudt på rulleski.

Om vinteren møter man med *ferdig smurte ski* når det er klassisk stilart. Når det er skøyting, er det best at skiene er uten smøring. 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 så får vi deg med.

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

Trenerteam:

2011 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 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 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.

Mvh

Eivind Tonna

Sportslig leder Heming Langrenn

25.07.23