**Velkommen til trening med Heming Langrenn!**

2005-gruppen har treninger hver mandag, onsdag og torsdag (unntatt høstferien). I tillegg er det nå mulig å bli med på søndagsjoggen. Etter jul blir det treninger samme dager (ingen trening i vinterferien). På mandager, hvor Naborunden arrangeres, er det ikke fellestreninger. Treningene pågår frem til uken etter påske/avhengig av snøforholdene.

NB! Første trening er mandag 27.august på Hemingseter! Informasjon om Kick-off og annen treningsinformasjon kommer på nettsiden: [HER](https://www.heming.no/Langrenn.html?actions=224:content&idc=670)

**Treningstider (før jul)**

Mandager: Kl. 18:15-19:30 i Holmenkollen. Rulleski.

Onsdager: Kl. 18:00-19:00 i gamle Heminghallen og hinderløypen/friidrettshylla på Hemingbanen. NB! Gruppen har trening annenhver uke inne i hallen og ute i hinderløypen/friidrettshylla, se fordeling under:

Torsdager: kl. 18.15-19.30 på Hemingseter.

Søndager: Kl.10.00 ved skistua på Frognerseteren. Det er foreldrebasert trening.

*Styrketrening onsdager før jul:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **uke** | **uke** | **uke** | **uke** | **uke** | **uke** | **uke** | **uke** |
| **Ute** | **36** | **38** | **41** | **43** | **45** | **47** | **49** | **51** |
| **Inne** | **35** | **37** | **39** | **42** | **44** | **46** | **48** | **50** |

Siste trening før jul vil være mandag 17. desember.

**Treningstider (etter jul):**

Mandager: Kl. 18:15-19:45. Stilart: klassisk/skøyting - teknikk. Oppmøte i Holmenkollen (midt på stadion ved målområdet).

Onsdager: Kl. 18:15-19:30. Stilart: klassisk/skøyting - intervaller. Oppmøte på Hemingseter.

Torsdager: kl. 18:15-19:45. Stilart: klassisk/skøyting - varierer innhold. Oppmøte på Hemingseter.

Første trening etter jul vil være onsdag 02. 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. Vesten får man utdelt på trening, og på den skal man skrive navnet sitt med tusj på brystet. 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 måalle 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 15. juli.

**Trenerteam: 2005 gruppen har fått inn to gode hovedtrenere og mange flinke ungdommer. I tillegg er det et behov at foreldre stiller opp som 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 happenings og administrativ hjelp inn til årskullet.**

**Ta kontakt med** [**langrenn@heming.no**](mailto:langrenn@heming.no) **hvis du har noen spørsmål eller kunne tenke deg å være trener.**

**Mvh**

**Erlend Stokke**

**Avdelingsleder Heming Langrenn**

**Sees på Hemingseter!**