

## **Velkommen til trening med Heming Langrenn for 2016 for sesongen 2025/2026!**

Treningene starter allerede 25. 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 50 barn, så her er det bare å møte opp og bli med!

**NB!** Første trening er mandag 25. august på Hemingseter!

Informasjon om oss i langrennsgruppa finner du på nettsiden:

<https://www.heming.no/idretter/langrenn/sportslig-tilbud-lan/205-gruppen/>

Nytt i år er at vi skal bruke appen «Rubic Connect» til kommunikasjon rundt treninger. Der vil det stå hvor og når treningene er.

### **Treningstider (før jul):**

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

*Siste trening før jul vil være mandag 15. desember. Vi arrangerer ikke trening i høstferien.*

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

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

*Første trening etter jul vil være mandag 05. januar. Vi arrangerer ikke trening i vinterferien eller de dagene det arrangeres Naborunden.*

### **Treningsinnhold:**

Alle våre treningsgrupper følger Heming langrenn sin [utviklingsplan](#) 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 trening 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 trening når de er påmeldt.

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

*Veibeskrivelse til Hemingseter:* parker bilen på parkeringsplassen nedenfor Frognerseeteren 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 de dagene det er klassisk og helst blanke ski de dagene man har skøyting. Stilart formidles gjennom gruppas Facebookside/Rubic Connect 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 i fjor er invitert. 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 følger omfanget av det vi gjør for hvert alderstrinn.

Er du allerede aktiv i Heming Langrenn med medlemskap i IL Heming, så har du en medlemsprofil på Rubic. Vi setter pris på om denne benyttes! Finner du ikke din innlogging, ta kontakt med [kontoret@heming.no](mailto:kontoret@heming.no). Merk: det er det korrekte navnet fra Folkeregisteret som ligger i Rubic.

### **Trenersteam:**

2016 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 idretts glede hos barna! Ønsker du å bidra som trener, send mail til [langrenn@heming.no](mailto:langrenn@heming.no)

### **Foreldrekontakter:**

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.

### **Startkontingent ifm skirenn**

Heming langrenn mottar faktura fra renn-arrangør for medlemmer som ikke har betalt startkontingent ved påmelding. Heming langrenn dekker ikke startkontingent, men etterfakturerer hvert enkelt medlem for utlegg ved slutten av sesongen. Vi ber derfor om at man betaler startkontingenten ved påmelding så sant det er mulig. Da unngår man at Hela mottar faktura fra rennarrangør og selv å bli etterfakturert. I tillegg sparer man Hela for mye admin. På forhånd takk for hjelpen.

### **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

17.06.2024