

Velkommen til trening med Heming Langrenn for UHR (2012 og 2013) sesongen 2025/2026!

2012 og 2013-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. I tillegg har de søndagsjoggen før sommerferien og frem til vi har snø i marka.

NB! Første trening er mandag 18. august på Hemingbanen!

Informasjon om oss i Langrennsgruppa finner du på nettsiden:

<https://www.heming.no/idretter/langrenn/sportslig-tilbud-lan/uhr-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. 18.00-19.30. Styrke/spenst. Oppmøte friidrettshylla Hemingbanen (ute).

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

Torsdager: Kl 18.00-19.30. Barmark. Oppmøte varierer, se Rubic Connect.

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

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

Treningstider (etter jul):

Første trening etter jul vil være mandag 05. januar. Vi har ikke treninger i vinterferien eller når det er Naborunder.

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. Ta med vesten fra i fjor. Nye barn får utlevert vest på trening 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 kan det være greit å ha en liten hodelykt. Enkelte økter vil foregå i myr og skog, dette vil bli påpekt på Facebook/Rubic Connect. 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 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.

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. Merk: det er det korrekte navnet fra Folkeregisteret som ligger i Rubic.

Trenerteam:

2012 og 2013 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 idretts glede hos barna! Ønsker du å være med på ditt barns reise i Heming langrenn, send mail til 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 langrennsgruppa.

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 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

18.06.24