



Hei,
Heming Langrenn starter opp trening for 2009 årgangen og eldre allerede mandag 28.august. Gjennom lek og moro er målet å bli litt bedre kjent med skidretten, hverandre og få mange fine opplevelser ute i skog og mark!

Treningene foregår på Hemingseter og i Holmenkollen med mange flinke ungdom- og foreldretrenere.

Påmeldinger kan gjøres på nettsiden: <http://heming.no/idretter/langrenn/>

Vi fyller opp grupper med 100 deltakere i hvert aldersstrinn, så her er det bare å være tidlig ute!

Treningstider og sted

Årsklasse	Detaljer	Treningstider Høst				Treningstider Vinter			
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
10 og 11	Tid					18:00-19:00			
Skileik	Sted					Øvresetertjern			
	Innhold					Leik og moro			
2009	Tid	kl.18:15-19:15				kl.18:15-19:30		kl.18:15-19:30	
	Sted	Hemingseter				Hemingseter		Hemingseter	
	Innhold	Barmark				Ski - skøyting		Ski - klassisk	
2008	Tid	kl.18:15-19:15				kl.18:15-19:30		kl.18:15-19:30	
	Sted	Hemingseter				Hemingseter		Hemingseter	
	Innhold	Barmark				Ski - skøyting		Ski - klassisk	
2007	Tid	kl.18:15-19:15		kl 17:00-18:00		kl.18:15-19:30		kl.18:15-19:30	
	Sted	Hemingseter		Hemingbanen/Hallen		Holmenkollen		Hemingseter	
	Innhold	Barmark		Styrke		Ski - skøyting		Ski - klassisk	
2006	Tid	kl.18:15-19:15		kl 17:00-18:00		kl.18:15-19:30		kl.18:15-19:30	
	Sted	Hemingseter		Hemingbanen/Hallen		Holmenkollen		Hemingseter	
	Innhold	Barmark		Styrke		Ski - skøyting		Ski - klassisk	
2005	Tid	kl.18:15-19:30		kl 18:00-19:00	kl.18:15-19:30	kl.18:15-19:30		kl.18:15-19:30	kl.18:15-19:30
	Sted	Holmenkollen		Hemingbanen/Hallen	Hemingseter	Holmenkollen		Hemingseter	Hemingseter
	Innhold	Rulleski		Styrke	Barmark	Teknikk		Variører	Variører
2004	Tid	kl.18:15-19:30		kl 18:00-19:00	kl.18:15-19:30	kl.18:15-19:30		kl.18:15-19:30	kl.18:15-19:30
	Sted	Holmenkollen		Hemingbanen/Hallen	Hemingseter	Holmenkollen		Øvresetertjern	Hemingseter
	Innhold	Rulleski		Styrke	Barmark	Teknikk		Variører	Variører
HL gruppen	Tid		kl.18:15-19:45	kl 19:00-20:00	kl.18:15-19:45		kl.18:15-19:45	kl.18:15-19:45	kl.18:15-19:45
	Sted		Holmenkollen	Hemingbanen	Variører		Holmenkollen	Øvresetertjern	Holmenkollen
	Innhold		Rulleski	Styrke	Barmark		Variører	Variører	Variører

Vi gleder oss til å se deg på kick-off mandag 28. august kl 17.30 på Hemingseter!

