



Hei,

Heming Langrenn starter opp trening for 2008 årgangen og eldre allerede 29.august!  
Gjennom lek og moro er målet å bli litt bedre kjent med skiidretten, hverandre og få mange fine opplevelser ute i skog og mark!

Treningene foregår på Hemingseter og i Holmenkollen med mange flinke ungdoms- og foreldretrenerne.

Påmeldinger kan gjøres på nettsiden:

[http://heming.no/idretter/langrenn/nyhetsarkiv/enkelnyhet/?tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=6666&tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=189&cHash=aa3d356d47](http://heming.no/idretter/langrenn/nyhetsarkiv/enkelnyhet/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=6666&tx_ttnews%5BbackPid%5D=189&cHash=aa3d356d47)

Vi fyller opp grupper med 100 deltakere i hvert alderstrinn, så her er det bare å være tidlig ute!  
For barn i 2009 og 2010 åpner vi påmelding til skileik 1.november.  
Informasjon kommer <http://heming.no/idretter/langrenn/sidemeny/07-08-skileik/>

Årsklasse	Detaljer	Treningstider Høst				Treningstider Vinter			
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
09 og 10	Tid						18:00-19:00		
Skileik	Sted						Hemingseter		
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. 18:15-19:30		kl. 18:15-19:30	
	Sted	Hemingseter				Hemingseter		Hemingseter	
	Innhold	Barmark				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. 18:15-19:15		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	
2004	Tid	kl. 18:15-19:30		kl. 18:00-19:00	kl. 18:15-19:30	kl. 18:15-19:45		kl. 18:15-19:30	kl. 18:15-19:45
	Sted	Holmenkollen		Hemingbanen/Hallen	Hemingseter	Holmenkollen		Hemingseter	Hemingseter
	Innhold	Rulleski		Styrke	Barmark	Teknisk		Intervaller	Varierer
2003	Tid	kl. 18:15-19:30		kl. 18:00-19:00	kl. 18:15-19:30	kl. 18:15-19:45		kl. 18:15-19:45	kl. 18:15-19:45
	Sted	Holmenkollen		Hemingbanen/Hallen	Hemingseter	Holmenkollen		Øvreseter/tjerr	Hemingseter
	Innhold	Rulleski		Styrke	Barmark	Teknisk		Varierer	Varierer
HL gruppen	Tid		kl. 18:00-19:30	kl. 19:00-20:00	kl. 18:00-19:30		kl. 18:00-19:30	kl. 18:00-19:30	kl. 18:00-19:30
	Sted		Hemingseter	Heminghallen	Varierer		Holmenkollen	Øvreseter/tjerr	Holmenkollen
	Innhold		Barmark	Styrke	Rulleski		Varierer	Varierer	Varierer

**Vi gleder oss til å se dere på Kick-Off 29.august kl 17.30 på Hemingseter!**

Mvh  
Erlend Stokke  
Sportssjef Heming Langrenn  
Tlf: 481 08 549