



Velkommen til Kick Off på Hemingseter mandag 26.august kl. 18:00!



Vi starter opp årets treningssesong på Hemingseter **mandag 26.august kl. 18:00.**

Administrasjonen, Milsluker'n og Swix vil være på Hemingseter fra kl. 17:30. Her vil det være mulig å prøve den nye kleskolleksjonen vår (uten design), kjøpe varer til rabatterte priser mm.

Agenda:

Kl: 17:30 – Administrasjonen, Milsluker'n og Swix Teamwear er på plass

Kl: 18:00 – Velkomsthilsen fra administrasjonen

Kl: 18:10 – RSM v/Hans Ragnar Berg

Kl: 18:15 – SWIX Teamwear v/Trond Ristvedt

Kl: 18:20 – Felles bilde i «bakken»

Kl: 18:25 – Samles i årskull, info, kort «bli kjent», utdeling refleksvest

Kl: 18:30 - Hinderløype «RSM-runden»/vanlig trening*

*Etter Kick Off er ferdig vil de yngste årskullene starte med RSM-runden og de eldste vil starte med treningen, og komme tilbake til RSM-runden mot slutten av økten. Dette for å lette «trafikkorken» som ville oppstått dersom alle skulle gjennomført denne samtidig 😊

De yngste årskullene er ferdige med treningen kl. 19:15 og de eldste er ferdig kl. 19:30.

Mer info på [gruppesidene](#).

[PÅMELDING TIL TRENINGER](#)

Velkommen – hilsen alle oss i Heming Langrenn!

Ved spørsmål: karl@heming.no