



# IK Stern torsdagsträningar

Ändrad 21 aug

Träningshösten startar torsdagen den 16 augusti. Träningarna fortsätter sedan från Sternstugan varje torsdag kl. 18.00 om ej annan tid och plats meddelas.

**Tema för träningarna väljer respektive grupp vad de vill arrangera tex. sprint, stafett, linje, minnes-OL eller något annat.**

Träningshösten avslutas med nattorientering den 18 okt. i Furulund hemma hos Henrik och Ulla och 25 oktober från Sternstugan 18.30. Obs tiden.

Nedan ser ni vilka ledare som har hand om träningarna. Efteråt bjuder vi på fika.

Bana 1	Svart	4500 m
Bana 2	Svart	3000 m
Bana 2b	Orange	2500 m
Bana 3	Gul	2000 m

	<b>Ledare</b>	<b>Tema</b>
16 aug	Hans J, Ann-Britt J och Anders M	orientering
23 aug	Lars M, Cecilia F och Svante E	Medel-OL
30 aug	Birgit T, Stefan T och Brith M	orientering
06 sep	Lennart A, Jan W och Ingrid C	orientering
13 sep	Stefan T och Anna R	orientering
20 sep	Mats L, Jonas R och Lena F	orientering
27 sep	Sten B, Eva B och Erik B	orientering kl 17.30
04 okt	Stig-Ove T, Henrik J och Elisabet S	orientering kl 17.30
11 okt	Lars M och Ida A	Sprint-OL kl 17.30
18 okt	Henrik H och Ulla L	Natt-OL kl 18.30
25 okt	Bo N, Lena H, och Håkan H	Natt-OL kl 18.30

Respektive grupp sätter ut och tar in banorna.

Grupperna har också ansvar för att det städas efteråt och att det finns fikabröd till träningen.

Försök byta mellan er om ni inte kan just den dagen.

Info Lars M 0704910457

IK Stern OL-sektionen