



IK Stern torsdagsträningar

Träningshösten startar torsdagen den 22 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 den 21 nov. med en nyhet för i år, vi springer med pannlampa på småstigar i flera olika grupper då alla inte springer lika fort.

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

	Ledare	Tema
22 aug	Håkan H, Bo N och Lena H	Orientering
29 aug	Anna R, Elin K, Stefan T och Brith M	Orientering
05 sep	Lena F, Jonas R, Sigbritt A och Ulrika G	Orientering
12 sep	My E, Birgit T och Stefan T	Nya Annekärrsträffen
19 sep	Sten B, Eva B och Erik B	Orientering
26 sep	Lars M, Anders M, Cecilia F och Svante E	Sprint-orientering
03 okt	Stig-Ove T, Henrik J och Elisabet S	Orientering kl 17.30
10 okt	Lennart A, Mats L, Erik S och Ingrid C	Orientering kl 17.30
17 okt	Lars M, Jan L, Ida A och Ann-Britt J	Natt-OL kl 18.30
24 okt	Henrik H och Ulla L	Natt-OL kl 18.30 Furulund
31 okt		Träning med
07 nov		pannlampa
14 nov		flera olika
21 nov		grupper

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