

IK Stern torsdagsträningar

IK Sterns torsdagsträningar startar den 21 mars med en lättare nattorientering så att alla kan bekanta sig med att springa på kvällen i lampans sken. Sen fortsätter vi med en natt-ol till den 28 mars hemma hos Ulla och Henrik i Furulund, det finns banor som passar ung som gammal, alla är hjärtligt välkomna. Vi avslutar den 23 maj med KM på Kolmaden.

Vi lägger fyra banor varje torsdag under det tema som man väljer själv att ha på respektive träning. Vi börjar med en genomgång av dagens träning, start 17.30, 18.00 eller 18.30.

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

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

Datum	Arrangörer	Tema	Tid
21 mars	Lars M, Anders och Brith M	Natträning	18.00
28 mars	Henrik H och Ulla L	Natträning Furulund	18.30
04 april	Bo N, Ann-Brit J, Stig-Ove T, Elisabet S	Orienteringsträning	17.30
11 april	Stefan T, Lena och Håkan H	Orienteringsträning	18.00
25 april	Lennart A, Ida A och Elin K	Orienteringsträning	18.00
02 maj	Lena F, Jonas R och Henrik J	Nya Kullabergsträffen	18.00
09 maj	Sten, Eva, Erik B och Anna R	Orienteringsträning	18.00
16 maj	Ingrid C, Lars-Göran C och Lars M	Furulundsträffen	18.00
23 maj	Stefan T, Birgit T, Leif och Ingvor H	KM Kolmaden	18.00

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.

