

IK Stern torsdagsträningar

IK Sterns torsdagsträningar startar den 15 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 22 mars i Furulund, det finns banor som passar ung som gammal, alla är hjärtligt välkomna. Vi avslutar den 30 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
15 mars	Lars M, Ann-Britt J och Hans J	Natträning	18.00
22 mars	Ulla L och Henrik H	Natträning Furulund	18.00
05 april	Bo N, Jan W, Cecilia F och Svante E	Orienteringsträning	17.30
12 april	Håkan H, Lennart A och Ida A	Orienteringsträning	18.00
19 april	Stefan T, Lena H, Elisabet S och Birgit T	Orienteringsträning	18.00
26 april	Henrik J, Erik B, Elin K och Anna R	Orienteringsträning	18.00
03 maj	Eva B, Sten B, Brith M och Anders M	Orienteringsträning	18.00
17 maj	Ingrid C, Lars-Göran C och Lars M	Furulundsträffen	18.00
24 maj	Jonas R, Lars M och Lena F	Kullabergsträffen	18.00
31 maj	Birgit T, Ingvor och Leif H, Stig-Ove T	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.

