



IK Stern torsdagsträningar

Träningshösten startar torsdagen den 27 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 19 november 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
27 aug	Anna R, Elin K, Stefan T och Brith M	Orientering
03 sep	Lena F, Jonas R, Sigbritt A och Ulrika G	Orientering
10 sep	Stefan T, Erik S, My E och Birgit T	Orientering
17 sep	Sten B, Eva B, Göran K och Erik B	Orientering
24 sep	Lars M, Anders M, Cecilia F och Svante E	Sprint-orientering
01 okt	Stig-Ove T, Henrik J och Elisabet S	Orientering kl 17.30
08 okt	Lennart A, Mats L, Håkan H och Lena H	Orientering kl 17.30
15 okt	Henrik H och Ulla L	Nattorientering kl 18.30
22 okt	Lars M, Jan L, Ida A och Ann-Britt J	Nattorientering kl 18.30
29 okt	Anna R, Stefan T, Ida A plus några till.	Träning med
05 nov		pannlampa
12 nov		flera olika
19 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

IK Stern OL-sektionen

Se nästa sida för information om corona-anpassning

Information om corona-anpassning av höstens träningar

Vid höstens torsdagsträningar föreslår styrelsen att vi har lite enklare arrangemang:

- kartorna får vi ute,
- enklare fika med färdiga frallor och ost,
- dusch för de som känner för det,
- 70+ hänger ut och tar in kontrollerna,
- de 70+are som vill träna kanske bara springer och sedan åker hem,
- de som fikar i stugan sitter glest.

Detta är ett förslag från styrelsen som vi hoppas vi kan jobba efter så våra träningar kan komma igång.