

# IK Stern torsdagsträningar

Ändrad 1 mar 2020

IK Sterns torsdagsträningar startar den 19 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 i den 26 mars det finns banor som passar ung som gammal alla är hjärtligt välkomna. Vi avslutar inte den 28 maj med KM som brukligt utan fortsätter med Kullabergsträffen 4 juni.

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
19 mars	Lars M, Ingrid C och Mats L	Natträning	18.30
26 mars	Stig-Ove T, Henrik J och Ann-Britt J	Natträning	19.00
02 april	Lennart A, Håkan o Lena H	Orienteringsträning	17.30
16 april	Henrik H och Ulla L	Furulund	18.00
23 april	Bosse N, Göran K och Elisabet S	Orienteringsträning	18.00
30 april	Anna R, Ida A och Jan L	Orienteringsträning	18.00
07 maj	Sten o Eva B och Erik S	Orienteringsträning	18.00
14 maj	Lars M, Anders o Brith M	Sprint	18.00
28 maj	Stefan, Birgit, My, Leif och Ingvor	KM Kolmaden	18.00
4 juni	Jonas, Lena, Ulrika och Sigbritt	Kullabergsträffen	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.

