

# IK Stern torsdagsträningar

2021-05-24

IK Sterns torsdagsträningar startar den 18 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 25 mars. Lampor att låna finns.

Det finns banor som passar ung som gammal. Alla är hjärtligt välkomna. Vi avslutar den 3 juni.

Vi lägger 3 banor varje vecka och hänger endast ut röd/vita snitslar märkta ”Stern 15-24/3 31” (exempel), som får hänga ute måndag till söndag. Vid natträningarna finns även reflex.

Ingen aktivitet inne i klubbstugan, enkel fika utomhus, ingen dusch.

Torsdag kväll i aktuell vecka finns kartor utlagda utanför Sternstugan (25/3 i Furulund).

För att springa annan tid mejla [lennart.almstrom@telia.com](mailto:lennart.almstrom@telia.com) för att beställa för egen utskrift eller avhämtning hos honom.

Nedan ser ni vilka ledare som har hand om träningarna.

Bana 1	Svart	4500m
Bana 2	Svart	3000m
Bana 3	Orange	2500m

<b>Torsdag</b>	<b>Snitslar ute</b>	<b>Arrangörer</b>	<b>Tema</b>	<b>Tid</b>
18 mars	15/3 - 21/3	Lars M	Natträning	18.30
25 mars	22/3 – 28/3	Ulla L och Henrik H (i Furulund)	Natträning	19.00
08 april	5/4 – 11/4	Stig-Ove, Henrik J		17.30
15 april	12/4 – 18/4	Lennart A, Mats L, Håkan H		18.00
22 april	19/4 – 25/4	Bosse N, Anders M		18.00
29 april	26/4 – 2/5	Anna R, Ida A		18.00
06 maj	3/5 – 9/5	Sten o Eva B		18.00
20 maj	17/5 – 23/5	Lars M, Ann-Britt J		18.00
27 maj	24/5 – 30/5	Stefan T, Erik S (vid Härlanda Tjärns badplats)		18.00
3 juni	31/5 – 6/6	Jonas R, Lena, Ulrika och Sigbritt		18.00

Respektive grupp sätter ut och tar in banorna.

Ingen fika och städning så länge restriktionerna finns kvar.

Försök byta mellan er om ni inte kan just den dagen.

