



IK Stern torsdagsträningar

Reviderad 18 sep, ändringar i blått.

Det gröna är inte reviderat eftersom det redan är passerat.

IK Sterns torsdagsträningar startar den 28 augusti kl. 18.00 och slutar med Nattorientering den 16 oktober kl. 19.00

Vi lägger tre banor under det tema som vi har på respektive träning och vi börjar med en genomgång av dagens träning.

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

Bana 1	HD 16 och uppåt	4500m
Bana 2	HD 14	3000m
Bana 3	HD 12	2000m

		Tema
28 aug	Robert J, Mathias E, Sara J och Kent J	Kartecken
04 sep	Sten B, Erik B, Birgit T och Stefan T	Kontrollbeskrivning
11 sep	Leif H, Ingvor H, Göran N och Hans B	Vägvalsträning
18 sep	Lars M, Camilla S, Lena H, Lennart A	Schack-OL
25 sep	Ann-Britt J, Hans J, Eva B och Gun-Britt B	Linje-OL
02 okt	Bertil S, Karl-Axel J, Leif H, Ingvor H	Kompassgång +stega
09 okt	Ulla L, Henrik H, Per P, Lena F	Minnes-OL
16 okt	Lars M, Bo N, Anders M, Brith M	Natt-OL

Respektive grupp sätter ut och tar in banorna. Vi har en hel del banor i vårt förråd men det kan behövas kompletteras en del.

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.

IK Stern OL-sektionen