



IK Stern torsdagsträningar

Träningshösten startar med Annekärsträffen torsdagen den 20 augusti, särskild inbjudan.

Sedan startar IK Sterns torsdagsträningar den 27 augusti kl. 18.00 och slutar med nattorientering den 15 oktober kl. 19.00 obs tiden.

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 12/14	3000m
Bana 3	HD 10	2000m

		Tema
27 aug	Lars M, Mathias E och Camilla S	Sprint-KM, alla kan delta, även nybörjare
03 sep	Leif H, Ingvor H, Hans B och Göran N	Vanlig
10 sep	Sten B, Eva B, Erik B och Stefan T	Vägvalsträning
17 sep	Lars M, Per P, Lena F och Birgit T	Schack-OL
24 sep	Lennart A, Bertil S, Lars-Göran och Ingrid C	Vanlig
01 okt	Ann-Britt J, Hans J, Lena H och Lars M	Kompassgång +stega
08 okt	Ulla L, Henrik H, Silke K och Karl-Axel J	Vanlig
15 okt	Lars M, Bo N, Anders M, Brith M	Natt-OL kl 19.00

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.