



IK Stern torsdagsträningar

Uppdaterad 12 sep

Träningshösten startar med Annekärrsträffen torsdagen den 26 augusti, särskild inbjudan.

Sedan startar IK Sterns torsdagsträningar den 2 september kl. 18.00 och slutar med nattorientering den 14 oktober kl. 18.30. 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 och nyb.	2000m

		Tema
26 aug	Birgit och Stefan T	Annekärrsträffen
2 sep	Bo N, Lennart A, Lena F och Per P	Vanlig
9 sep	Sten B, Eva B, Erik B och Peter M	Vanlig
16 sep	Lars M, Camilla S, Brith M och Anders M	Schack-OL
23 sep	Leif H, Ingvor H, Hans B och Göran N	Vanlig
30 sep	Ann-Britt J, Hans J, Lena H och Christina S	Minnes-OL
7 okt	Jan W, Bertil S, Lars-Göran och Ingrid C	Vanlig
14 okt	Eva Falk	Natt-KM hos Eva

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