

IK Stern torsdagsträningar

IK Sterns torsdagsträningar startar torsdagen den 26 mars kl. 18.30 med KM i nattorientering hemma hos Ulla och Henrik (alla kan vara med) och avslutas den 5 juni med vårsäsongsavslutning.

Vi lägger tre banor varje torsdag under det tema som vi har på respektive träning och vi börjar med en genomgång av dagens träning, start 18.00.

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
26 mars	Ulla L, Henrik H, Ingrid och Lars-Göran C	Natt-KM
02 april	Robert J, Mathias F, Lars M och Eva F	Vanlig
16 april	Eva och Sten B, Birgit T och Stefan T	Vanlig
23 april	Lars M, Camilla S. Bertil S och Lena H	Blå-Brunbild
07 maj	Ann-Britt och Hans J, Anders och Brith M	Linje-OL
14 maj	Lennart A, Hans B, Lena F och Per Pilerot	Minnes-OL
20 maj	Bo N, Peter M, Erik B och Karl-Axel J	KM-lång
28 maj	Sara och Kent J, Ingvor och Leif H	Kullabergsträff
04 juni	Alla	Våravslutning

Respektive grupp sätter ut och tar in banorna. Vi har en hel del banor i vårt förråd men det kan man komplettera om det behövs.

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.

