

IK Stern torsdagsträningar

Uppdaterad 18 maj 2010

IK Sterns torsdagsträningar startar torsdagen den 25 mars kl. 18.30 med KM i nattorientering hemma hos Eva Falk, Smörgatan 104 alla är välkomna och det finns banor som passar ung som gammal. Vårsäsongen avslutas den 3 juni som vanligt med poängpromenad, brännboll och korvgrillning vid stugan.

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. Furulundsträffen den 22 april då hälsa Ingrid och Lars-Göran oss alla välkomna till Ridhusvägen 19 på träning och fika.

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

25 mars	Eva Falk
08 april	Lennart A, Christina S, Lena F och Per P
15 april	Eva och Sten B, Birgit T och Stefan T
22 april	Ingrid C Lars-Göran C och Lars M
29 april	Lars M, Bertil S, Camilla S och Lena H
06 maj	Ulla L, Henrik H, Ann-Britt J och Hans J
20 maj	Bo N, Jan W, Leif H, Anders M, Brith M
27 maj	Sara och Kent J, Ingvor och Leif H

03 juni Alla

Tema

Natt-KM **Inställt**
Vanlig
Minnes-OL
Furulundsträffen
Brunbilds-OL
Linje-OL
KM-lång
Kullabergsträff
Inställd pga sjukdom
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.

