

IK Stern torsdagsträningar

Reviderad 13 apr 2011

IK Sterns torsdagsträningar startar torsdagen den 24 mars kl. 18.30 med KM i nattorientering hemma hos Eva och Sten. Alla är välkomna och det finns banor som passar ung som gammal.

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 28 april, då hälsar Ingrid och Lars-Göran oss alla välkomna till Ridhusvägen 19 på träning och fika.

12 maj är träningen hos Leif och Ingvor på Kullabergsgatan 1 i Toltorpsdalen.

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	Prova på	2000m

		Tema
24 mars	Eva och Sten B, Birgit T och Stefan T	Natt-KM
31 mars	Lars, Ann-Britt och Hans J	Vanlig
07 april	Ulla L, Henrik H och Lena H	Vanlig
14 april	Bertil S, Camilla S, Erik B och Peter M	Linje-OL
28 april	Ingrid, Lars-Göran C och Lars M	Furulundsträffen
05 maj	Lennart A, Christina S, Lena F och Per P	Brunbilds-OL
12 maj	Hans B, Göran N, Ingvor och Leif H	Kurv-OL, Samling hos Ingvor och Leif, Kullabergsgatan 1
19 maj	Bo N, Jan W, Brith och Anders M	KM
26 maj	Alla	Våravslutning
11 juni	IK Stern arrangerar, alla behövs	DM-Sprint

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.

