

# IK Stern torsdagsträningar

Uppdaterad 4 feb 2012

IK Sterns torsdagsträningar startar torsdagen den 22 mars kl. 19.00 med nattorientering hemma hos Eva Falk på Smörgatan 104. Alla är välkomna. Det finns banor som passar ung som gammal.

Vi lägger tre banor varje torsdag under det tema som vi har på respektive träning. Vi börjar med en genomgång av dagens träning, start 17.30, 18.00 eller 19.00.

Vid Furulundsträffen den 26 april hälsar 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	Prova på	2000m

Datum	Arrangörer	Tema	Tid
22 mars	Eva F	Natträning	19.00
29 mars	Lars, Ann-Britt J, Hans J, Birgit T	Vanlig	17.30
12 april	Ulla L, Henrik H, Lena och Håkan H	Vanlig	18.00
19 april	Camilla S, Stig-Ove T, Erik B, Peter M	Vägvals-OL	18.00
26 april	Ingrid C, Lars-Göran C, Lars M	Furulundsträffen	18.00
3 maj	Lennart A, Christina S, Lena F, Silke K	Hemligt	18.00
10 maj	Eva och Sten B, Anders och Brith M	Vanlig	18.00
24 maj	Lars M, Bo N, Gun-Britt B och Sture P	Blå-brunbild	18.00
31 maj	Ingvor och Leif H, Jan W, Hans B	KM Kullabergsgatan	18.00
7 juni	Alla	Våravslutning	18.00

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

