

IK Stern torsdagsträningar

IK Sterns torsdagsträningar startar den 14 mars med en lättare nattorientering så att alla kan bekanta sig med att springa på kvällen i lampans sken. Sen fortsätter vi med en Natt-sprint den 21 mars. Det finns banor **som passar ung som gammal, alla är hjärtligt välkomna**. Vi avslutar den 30 maj.

Vi lägger 3 banor varje vecka, vid Sprint och Natt lite kortare banor.

Nedan ser ni vilka ledare som har hand om träningarna.

Bana 1	Svart	4500m
Bana 2	Svart	3000m
Bana 3	Orange	2500m

Datum	Arrangörer	Tema	Tid
14 mars	Ulla L, Henrik H och Ingrid C Furulund	Natt-OL	18.30
21 mars	Lars M, Anders M och Brith M	Natt-Sprint	18.30
04 april	Clas W, Henrik J och Elin K		18.00
11 april	Ida A, Erik S och Anna R		18.00
18 april	Ola A, Truls D och Elisabet S		18.00
25 april	Lennart A: Sävedalen		18.00
02 maj	Stefan T, Birgit T och My E: Kolmaden		18.00
16 maj	Bo N, Stig-Ove T och Björn J		18.00
23 maj	Sten B, Eva B och Göran K		18.00
30 maj	Jonas R, Lena F, Ulrika G och Sigbritt A		18.00

Respektive grupp sätter ut och tar in banorna.

Grupperna ansvarar också för fika och städning efteråt.

Försök byta mellan er om ni inte kan just den dagen.

IK Stern OL-sektionen

