



# IK Stern torsdagsträningar

Ändrad 16 aug 2024

Träningshösten startar torsdagen den 22 augusti. Träningarna fortsätter sedan från Sternstugan varje torsdag kl. 18.00 om ej annan tid och plats meddelas.

**Tema för träningarna väljer respektive grupp vad de vill arrangera tex. sprint, stafett, linje, minnes-OL eller något annat.**

Det kan vara nyttigt med en genomgång av banorna samt karta och kompass för dem som inte orienterat på länge.

Träningshösten med OL avslutas den 24 okt med en nattorientering från Sternstugan.

Nedan ser ni vilka ledare som har hand om träningarna. Efteråt bjuder vi på fika.

Bana 1	Svart	4500 m
Bana 2	Svart	3000 m
Bana 2b	Orange	2500 m
Bana 3	Gul	2000 m

	<b>Ledare</b>	<b>Tema</b>
22 aug	Henrik H, Ulla och Ingrid C	Orientering
29 aug	Henrik J, Clas W och Elin K	Orientering
05 sep	Lennart A, Björn J och Brith M	Orientering
12 sep	Sten B, Eva B och Göran K	Orientering
19 sep	Ida A, Erik S och Anna R	Orientering
26 sep	Jonas R, Stig-Ove T och Bo N	Orientering
03 okt	Ola A, Truls D och Elisabet S	Orientering kl 17.30
10 okt	Lena F, Sigbritt A och Ulrika G	Orientering kl 17.30
17 okt	Anders M, Ann-Britt J och Lars M	Natt-sprint kl 18.30
24 okt	Stefan T, My E och Birgit T	Nattorientering kl 18.30

Respektive grupp sätter ut och tar in banorna.

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.

Info Lars M 0704910457

IK Stern OL-sektionen