



IK Stern torsdagsträningar

Träningshösten startar torsdagen den 24 augusti i Furulund. 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 26 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

	Ledare	Tema
24 aug	Henrik H, Ulla och Ingrid C	Orientering i Furulund
31 aug	Henrik J, Lars M och Elin K	Orientering
07 sep	Lennart A och Håkan H, hemma hos Lennart	Orientering i Sävedalen
14 sep	Sten B, Eva B, Göran K	Orientering
21 sep	Ida A, Erik S och Anna R	Orientering
28 sep	Stig-Ove T, Bo N och Brith M	Orientering
05 okt	Ola A, Truls D och Elisabet S	Orientering kl 17.30
12 okt	Lena F, Jonas R, Sigbritt A och Ulrika G	Orientering kl 17.30
19 okt	Anders M, Ann-Britt J och Lars M	Natt-sprint kl 18.30
26 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