



IK Stern torsdagsträningar

Träningshösten startar torsdagen den 25 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 27 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
25 aug	Henrik H och Ulla L	Orientering i Furulund
01 sep	Lars M, Göran K och Ingrid Cullbrand	Skogssprint
08 sep	Ida A, Erik S och Anders M	Orientering
15 sep	Sten B, Eva B, Göran K	Orientering
22 sep	Bo Nilsson, Björn J och Brith M	Orientering
29 sep	Stig-Ove T, Henrik J och Elisabet S	Orientering
06 okt	Lennart A, Mats L, Håkan H	Orientering kl 17.30
13 okt	Lena F, Jonas R, Sigbritt A och Ulrika G	Orientering kl 17.30
20 okt	Henrik H och Ulla L.	Nattorientering kl 18.30
27 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