

IK Stern torsdagsträningar

IK Sterns torsdagsträningar startar den 16 mars med en lättare nattorientering så att alla kan bekanta sig med att springa på kvällen i lampans sken. Sen fortsätter vi med en sprint-stafett den 23 mars där man springer själv alla sträckor. Det finns banor som passar ung som gammal, alla är hjärtligt välkomna. Vi avslutar den 1 juni. 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
16 mars	Eva B, Sten B och Björn J	Natt-OL	18.30
23 mars	Lars M, Ingrid C och Brith M	Sprint-OL	17.30
30 mars	Ida A, Erik S och Anna R	Orientering	18.00
13 april	Anders M, Henrik J och Elin K	Orientering	18.00
20 april	Bo N, Stig-Ove T och Elisabet S	Orientering	18.00
27 april	Stefan T, Birgit T och My E	Orientering	18.00
04 maj	Ola A, Truls G och Göran K	Orientering	18.00
11 maj	Lennart A och Håkan H	Orientering	18.00
25 maj	Ulla L och Henrik H	Orientering i Furulund	18.00
01 juni	Jonas R, Lena F, Ulrika G och Sigbritt A	Kullabergsträffen	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

