



IK Stern torsdagsträningar

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 |

| | Ledare | Tema |
|--------|----------------------------------|--------------------------|
| 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 | Sigbritt A, Stig-Ove T och Bo N | Orientering |
| 03 okt | Ola A, Truls D och Elisabet S | Orientering kl 17.30 |
| 10 okt | Lena F, Jonas R 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