



Välkommen till

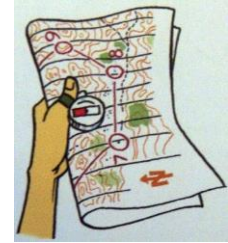
## Ronneby OK:s orienteringsträningar



på måndagar hösten 2016!

Måndagen den 15 aug startar Ronneby OK:s ungdoms- och nybörjarträningar igen. Alla gamla och nya, unga som gamla är hjärtligt välkomna. Ta gärna med en kompis så blir vi ännu fler och har ännu roligare.

**Vi har grupper för alla kunskapsnivåer och alla åldrar**, från några år och uppåt. Förutom ungdomsgrupperna finns det även en vuxengrupp.



Vi samlas alla gånger **kl 18.00** och håller på till ca 19.15. Vi kommer vara på olika platser varje gång där mer exakta detaljer kommer framgå på ROK:s hemsida <http://www.rok.nu>.

**Tänk på** att du alltid måste ha heltäckande klädsel d.v.s. långa byxor (kortärmad tröja går dock bra).

### Program hösten 2016

Datum	Plats	Övrigt
15 aug	Hultagölen	
17 aug	Ungdomsserien	Jämjö
22 aug	Salsjön	Mot Bräkne-Hoby
24 aug	Ungdomsserien	Karlskrona
29 aug	Skogsvandrarhuset	Kallinge (mitt emot vakten F 17)
31 aug	Ungdomsserien	Karlsnäs
5 sept	Träsko-Elofs udde	Vägen Kallinge-Tving. Kan ev ändras. Kontrollera hemsidan
12 sept	Ronneby	Sprint
19 sept	Brunnsparken	Poäng-ol
26 sept	Snäckebacken	
1 okt	Ungdomsserien	Final Skogsfalken
3 okt	"Sprint-ol"+tårtkalas	Karlsnäs
10 okt-14 nov	Bäckahästen	Nattorientering



På Ronneby OK:s hemsida [www.rok.nu](http://www.rok.nu) kommer det att läggas ut detaljerad information inför varje träning med bl.a. vägbeskrivning.

**Missa inte heller orienteringsträningarna på torsdagar!**

**De första tre gångerna** får man prova på helt gratis men efter det måste man betala medlemsavgiften, 150kr/år (ungdom) alt. 750 kr (familj).

**Välkomna!**

*Orientering - Sporten för dig som gillar fart och tuffa utmaningar*