

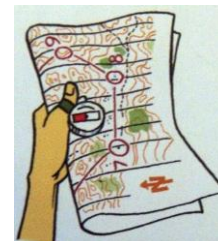


Välkommen till  
**Ronneby OK:s orienteringsträningar**  
måndagar hösten 2023!



Måndagen den 14 augusti 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 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).



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. **detaljerad vägbeskrivning.**

**Miss inte heller orienteringsträningarna på tisdagar!**

**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*



## Urval av aktiviteter hösten 2023

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar hösten 2023

Datum	Plats	Övrigt
14 augusti	Bäckahästen, Brunnsparken	
21 augusti	Östra Hulta	
28 augusti	Karlsnäs	
4 september	Röde Mosse, Risatorp	
11 september	Kallinge	Träskrace
18 september	Lugnevi	
25 september	Karlsnäs	Tårtkalas
2 oktober	Brunnsparken	Mörker
9 oktober	Brunnsparken	Mörker
16 oktober	Brunnsparken	Mörker
23 oktober	Brunnsparken	Mörker
30 oktober	Karlsnäs	Mörker/Aktivitetsdag

### Ungdomsserien hösten 2023

Datum	Plats	Arrangör
23 augusti	Karlsnäs	Ronneby OK
30 augusti	Sprint Rödeby	Karlskrona SOK
17 september	Final Ljungryda	OK Vilse 87

## Övriga tävlingar hösten 2023

Datum	Arrangemang	Information
2 september	DM medel	Bastasjö
3 september	DM stafett	Bastasjö
9-10 september	Höstracet	Jämjö
16 september	Vilselöpet Ljungryda	Övernattning inför ungdomsseriefinal
22 september	DM natt	Karlshamn Sternö
24 september	DM långdistans	Ronneby OK
14-15 oktober	Daladubbeln	
28 oktober	Halloween Night Trail	Karlsnäs
10-12 november	O-Event Borås	
1-2 december	Sprint by night & Indoor	Helsingborg