

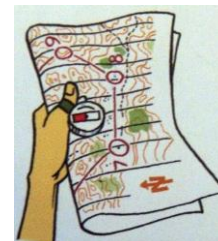


Välkommen till  
**Ronneby OK:s orienteringsträningar**  
måndagar våren 2023!



Måndagen den 27 mars 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 våren 2023

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar våren 2023

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>27 mars</i>	Brunnshallarna, Brunnsparken	
<i>3 april</i>	Brunnshallarna, Brunnsparken	
<i>17 april</i>	Salsjön (Bräkne-Hoby)	Vid masten
<i>24 april</i>	Kallinge F 17	
<i>1 maj</i>	Karlsnäs	
<i>8 maj</i>	Listerby/Slättanäs	
<i>15 maj</i>	Södra Brunnskogen	
<i>22 maj</i>	Skärsjön	
<i>29 maj</i>	Salsjön	
<i>5 juni</i>	Karlsnäs Terräng-KM	Grillning
<i>12 juni</i>	Karlsnäs cup	Grillning

### Ungdomsserien våren 2023

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>3 maj</i>	Karlskrona	
<i>10 maj</i>	Orion sprint	Jämjö
<i>24 maj</i>	Orion	Jämjö
<i>31 maj</i>	Ronneby OK	

### Övriga tävlingar

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>13 maj</i>	Vittussprinten	Karlskrona
<i>14 maj</i>	Vittuskavlen	Stafett för ALLA
<i>10-11 juni</i>	Sprinthelegan	Sprint, Jämjö