

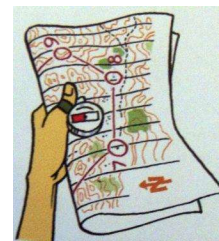


Välkommen till
Ronneby OK:s orienteringsträningar
måndagar våren 2024!



Måndagen den 25 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 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 2024

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

Preliminärt program måndagar våren 2024

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>25 mars</i>	Bäckhästen, Brunnsparken	
<i>8 april</i>	Silverplanen, Brunnsparken	
<i>15 april</i>	Kallinge	
<i>22 april</i>	Bergslagen Sprint grupp grön och vit	Grupp gul och orange Teamövning Kulturskolan
<i>29 maj</i>	Karlsnäs Stafett och labyrint	Klädbyttardag
<i>6 maj</i>	Risatorp Röde Mosse	
<i>13 maj</i>	Sjöarp	
<i>20 maj</i>	Söder om Mandeltårtan	Sprint
<i>27 maj</i>	Salsjön	Masten
<i>3 juni</i>	Lugnevi	
<i>10 juni</i>	Karlsnäs cup	Grillning

Ungdomsserien våren 2024

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>24 april</i>	Ronneby	Björketorp
<i>15 maj</i>	Orion	Jämjö
<i>22 maj</i>	Ronneby Sprint	Ronneby
<i>29 maj</i>	Karlskrona SOK	

Övriga tävlingar

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>13 april</i>	Vårracet / SSM	Jämjö
<i>14 april</i>	Vårracet	Jämjö
<i>20-21 april</i>	Dackefejden	Rödeby