

Sommaren med Ronneby OK

Under sommaren har vi inga speciella ungdomsträningar. Dock finns det flera fina tävlingar som man kan springa och många på riktigt nära avstånd. Anmälan till tävlingsklass är normalt senast 1 vecka innan. En öppen bana kan man anmäla sig till på plats.

Har du frågor om hur du anmäler dig är det bara att höra av sig.

Här ett lite axplock på tävlingar och andra aktiviteter:

12 juni OK Orion sprint

Två individuella lopp i Kristianopel på lördagen med bara ett par timmars mellanrum. Resultaten läggs samman. Mellan tävlingarna erbjuder de flera trevliga pausaktiviteter i sommaridyllen Kristianopel.

13 juni OK Orion sprintparstafett

Stafett i Jämjö på söndagen där två personer springer två sträckor var

15 juni Motionsorientering Karlsnäsgråden

22 juni Klubbmästerskap (Badplatsen vid Horsasjön)

30 juni Vilse Olofström kvällstävling

Samling strax utanför Jämshög

1 juli Vilse Olofström kvällstävling

Samling strax utanför Jämshög

3-4 juli Tjoget (20-manna stafett)

10 juli Havs-ol Tjärö (båt från Järnavik)

En 15 minuters båtfärd från Järnaviks hamn till Tjärö och en häftig orienteringsterräng. Ön är cirka 2 km lång och 1 km bred och hela ön är tillgänglig för orientering.

11 juli Havs-ol Järnavik

Järnavik är ett naturreservat med dramatisk och spännande terräng.

Solskolan

Måndagen den 9 aug till torsdagen den 12 aug är det åter dags för den populära solskolan. Se separat inbjudan.



Måndagsträningarna startar på nytt den 16 augusti

Mer information om alla våra aktiviteter hittar du som vanligt på hemsidan www.rok.nu