



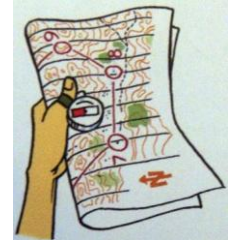
KLART DU SKA BÖRJA MED ORIENTERING!

"Sporten för dig som gillar att springa och använda huvudet ☺"

Måndagen den 29 mars startar Ronneby Orienteringsklubbs ungdoms- och nybörjarträningar. Alla gamla och nya, unga som gamla som vill börja orientera är då hjärtligt välkomna.

Vi har grupper för alla kunskapsnivåer och alla åldrar, från 3år och uppåt. Förutom ungdomsgrupperna finns även en vuxengrupp.

I vår kommer vi att erbjuda ett **nytt koncept för de allra yngsta** (de som inte bryr sig om kartan så mycket). Istället för att springa på stigar kommer vi att erbjuda en **häftig snitslad bana i skogen** där det även finns möjlighet att stämpla vid kontroller. Här måste man alltså inte kunna eller vilja läsa kartan utan det är bara att springa.



Vi samlas alla gånger **kl 18.00** och håller på till ca 19.15. Vi kommer i vår vara på olika platser varje gång för att få lite variation.

Första gången som är den 29 mars (som är en liten "tjuvstart") är samlingen vid Karlsnäsgråden. De "riktiga" träningarna börjar den 12 april och då är samlingen vid Silverbergsplanen i Brunnsparken (Brunnsbadets parkering). Övriga programmet hittar du på Ronneby OK:s hemsida, www.rok.nu.

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

Har du några **frågor** är det bara att ringa eller maila

Thomas "Tumpa" Johannesson 0457-26652

thomas_johannesson@yahoo.se

Ann-Christine (Ankan) Nero 0457-24752

ann_christine57@hotmail.com

Välkomna!

