

# Sommaren med Ronneby OK

Under sommaren har vi inga speciella ungdomsträningar. Dock finns det flera roliga tävlingar som man kan springa och många på riktigt nära avstånd. Anmälan till tävlingsklass skall normalt ske senast 1 vecka innan via Eventor. Öppna motionsbanor finns också och dessa kan man anmäla sig till på plats.

Har du frågor om anmälan eller något annat är det bara att höra av sig till t.ex. Tompa 070-8867280 alt Ankan 24752.



## Juni

tis	7	OL-teknikträning, Etebro	
lör	11	OK Orion Sprintheigen	2 sprintetapper Högasand/Kristianopel. Resultaten läggs samman
sön	12	OK Orion Sprintheigen stafett	2-manna stafett i Jämjö.
mån	13	Öppet Sprint-KM Orienteringsskytte Karlsnäs	Kom och prova på! Anmälan på hemsidan
tor	16	Dag-KM, Järnavik	Bad och orientering :)
tis	21	OL-teknikträning, Långkärra	
ons	29	OK Vilse Olofström, kvällstävling	BlekingeCup ungdom. Första start kl 18.00
tor	30	OK Vilse, kvällstävling	Första start kl 18.00

## Juli

lör	2	Tjoget, stafett	20-manna sträckor som pågår lör till söndag. Sträckor för alla kunskapsnivåer
sön	3	Tjoget, stafett	
fre	8	Havs-OL Dag 1	Nytäppets badstrand (Karlshamn). Till start är det guidad busstur genom Eriksbergs vilthägn!
lör	9	Havs OL Dag 2	Väggabadet. Fri entré till badet
sön	10	Havs OL Dag 3	Väggabadet. Fri entré till badet
mån	11	Sommar-3-kvällars, Andrarum	Vid Ravlunda skjutfält (Brösarp Skåne).
tis	12	Sommar-3-kvällars, Andrarum	Vid Ravlunda skjutfält (Brösarp Skåne)
ons	13	Sommar-3-kvällars, Andrarum	Vid Ravlunda skjutfält (Brösarp Skåne)

## Aug

fre	5	u-10mila	Stor ungdomsstafett. ROK siktar på lag i HD18 och HD12
lör	6	u-10mila	Stor ungdomstävling
sön	7	u-10mila ind tävling	Stor ungdomstävling
	15-18	SOL-skola	4 dagar med lek och orientering
mån	22	Nybörjarträningen börjar	Drar vi igång igen

### Solskolan

Måndagen den 15 aug till torsdagen den 18 aug är det åter dags för den populära solskolan. Mer info i separat inbjudan.

### Anmälan till tävlingar

Anmäla sig till tävlingar gör man via ett system som kallas Eventor. För att få inloggning dit så kontaktar man Lennart Smedenmark [lennartsmedenmark@telia.com](mailto:lennartsmedenmark@telia.com)

**Mer information om alla våra aktiviteter hittar du som vanligt på hemsidan [www.rok.nu](http://www.rok.nu).**

Där kan även alla medlemmar skaffa sig en inloggning till klubbens hemsida så man bl.a kan anmäla sig till olika klubbaktiviteter.

