



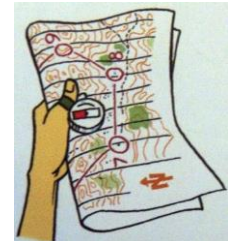
Välkommen till

## Ronneby OK:s orienteringsträningar

måndagar hösten 2019!



Måndagen den 19 aug 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 ca 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**.

**Missa inte heller träningarna på tisdagar och torsdagar!**

**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 hösten 2019

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar hösten 2019

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>19 aug</i>	Bäckahästen	
<i>26 aug</i>	Kallinge sporthall	Sprint
<i>2 sept</i>	Karlsnäs	
<i>9 sept</i>	Lernia	Västra Industrigatan
<i>16 sept</i>	Brunnshallarna	
<i>23 sept</i>	Snäckebacken	
<i>30 sept</i>	Karlsnäs	Tårtkalaset
<i>7 okt</i>	Brunnshallarna	Medtag lampa
<i>14 okt</i>	Brunnshallarna	Medtag lampa
<i>21 okt</i>	S Brunnsskogen	Medtag lampa
<i>28 okt</i>	Brunnshallarna	Medtag lampa

### Ungdomsserien hösten 2019

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>21 aug</i>	Ronneby OK	Kallinge
<i>28 aug</i>	OK Orion	Trummenäs camping (sprint)
<i>21 sept</i>	Karlskrona SOK (Final)	



*Givetvis finns vi även på Facebook. Sök efter Ronneby OK och gilla vår sida så du inte missar någon information*