



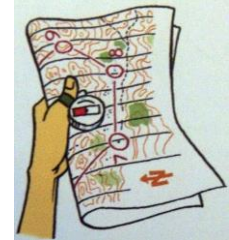
Välkommen till

Ronneby OK:s orienteringsträningar

måndagar våren 2019!



Måndagen den 1 april 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 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 våren 2019

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

Preliminärt program måndagar våren 2019

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>1 april</i>	Bäckhästen	
<i>8 april</i>	Karlsnäs	
<i>15 april</i>	Karlsnäs	
<i>29 april</i>	Södra Brunnskogen	
<i>6 maj</i>	Silverbergsplanen	
<i>13 maj</i>	Karlsnäs	
<i>20 maj</i>	Bergslagen	Sprint
<i>27 maj</i>	Kallingegölen	
<i>3 juni</i>	Karlsnäs	Karlsnäs cup

Ungdomsserien våren 2019

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>24 april</i>	OK Orion	
<i>8 maj</i>	Karlskrona SOK	
<i>15 maj</i>	Ronneby OK	
<i>22 maj</i>	Karlskrona SOK	Sprint

Torsdagen den 18 april och lördag 20 april arrangerar Ronneby OK tävlingar i Kallinge. Här får alla ungdomar delta och föräldrar gärna hjälpa till som arrangör. Den 25 maj arrangerar vi dessutom sprinttävlingar vid Soft Center.