



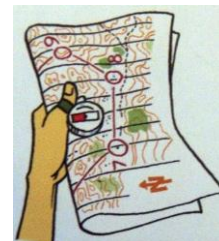
Välkommen till  
**Ronneby OK:s orienteringsträningar**  
måndagar hösten 2020!



Måndagen den 24 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.

### Corona-viruset

Vi kommer enbart ha en mycket kort gemensam genomgång och information för att sedan dela upp oss i respektive grupper istället. Det är jätteviktigt att du stannar hemma om du känner några sjukdomssymptom som exempelvis hosta, halsont, feber eller rinnande näsa.



**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](http://www.rok.nu) kommer det att läggas ut detaljerad information inför varje träning med bl.a. **detaljerad vägbeskrivning**.

**Miss inte heller orienteringsträningarna på tisdagar!**

**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 2020

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar hösten 2020

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>24 aug</i>	Bäckahästen	
<i>31 aug</i>	Karlsnäs	
<i>7 sept</i>	Lillasjön	Gamla rv15 mellan Ronneby och Bräkne-Hoby
<i>14 sept</i>	Kallinge	Flottiljvägen Kallinge
<i>21 sept</i>	Snäckebacken	
<i>28 sept</i>	Karlsnäs	Tårtkalas
<i>5 okt</i>	Brunnshallarna	Lamp-ol
<i>12 okt</i>	Brunnshallarna	Lamp-ol
<i>19 okt</i>	Brunnshallarna	Lamp-ol
<i>26 okt</i>	Karlsnäs	Lamp-ol
<i>26-28 okt</i>	Karlsnäs	Höstlägret Karlsnäs

### Ungdomsserien hösten 2020

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>15 aug</i>	Ronneby OK	
<i>22 aug</i>	OK Orion	Sprint Jämjö
<i>27 aug</i>	Karlskrona SOK	Bastasjö

*Anmälan senast onsdagen innan respektive deltävling!*