



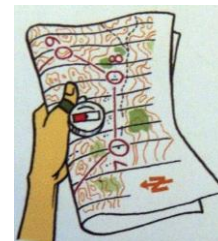
Välkommen till Ronneby OK:s orienteringsträningar måndagar våren 2020!



Måndagen den 30 mars 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 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 våren 2020

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

Preliminärt program måndagar våren 2020

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>30 mars</i>	Bäckahästen	
<i>6 april</i>	Bäckahästen	
<i>13 april</i>	Skärsjön	
<i>20 april</i>	Karlsnäs	
<i>27 april</i>	Slättagårdsskolan	
<i>4 maj</i>	Karlsnäs	
<i>11 maj</i>	Bergslagen	Munktrappan, Sprint
<i>18 maj</i>	Silverforsen	
<i>25 maj</i>	Salsjön	
<i>1 juni</i>	Karlsnäs	”Karlsnäs cup”
<i>8 juni</i>	Karlsnäs Terräng-KM	Korvgrillning

Ungdomsserien våren 2020

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>6 maj</i>	Ronneby OK	
<i>13 maj</i>	Karlskrona SOK	Sprint
<i>27 maj</i>	Orion Jämjö	
<i>3 juni</i>	Karlskrona SOK	