

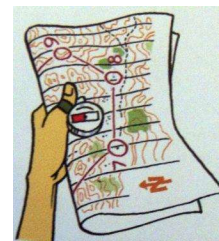


## Välkommen till Ronneby OK:s orienteringsträningar måndagar hösten 2024!



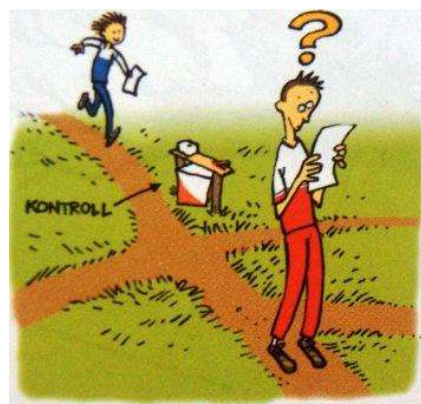
Måndagen den 12 augusti startar Ronneby OK:s ungdoms- och nybörjarträningar igen. Alla gamla och nya, unga som gamla är hjärtligt välkomna. Ta gärna med en kompis så blir vi ännu fler och har ännu roligare.

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

**Missa 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 2024

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar hösten 2024

Datum	Plats	Övrigt
12 augusti	Bäckahästen, Brunnsparken	
19 augusti	Silverplanen, Brunnbadet	
26 augusti	Kallingegölen	Träskrace
2 september	Karlsnäs	
9 september	Södra Brunnsskogen	
16 september	Listerby	
23 september	Karlsnäs	Tårtkalas
30 september	Brunnshallarna	Mörker
7 oktober	Brunnshallarna	Mörker
14 oktober	Brunnshallarna	Mörker
21 oktober	Brunnshallarna	Mörker
28 oktober	Karlsnäs	Mörker/Höstläger
4 november	Brunnshallarna	Mörker

### Ungdomsserien hösten 2024

Datum	Plats	Arrangör
14 augusti	Orionstugan Jämjö	OK Orion
21 augusti	Nättrabyskolan. Sprint	Karlskrona SOK
22 september	Final Karlsnäs	Ronneby OK

## Övriga tävlingar hösten 2024

Datum	Arrangemang	Information
24 augusti	DM medel	OK Orion
25 augusti	DM stafett	OK Orion
13 september	DM natt	OK Vilse 87
15 september	DM långdistans	Karlskrona SOK
21 september	Vilselöpet	OK Vilse 87
28-29 september	Älgots Cup, Stafett	Örkelljunga
6 oktober	DM Ultralång	Stigmännen
19-20 oktober	Daladubbeln	
26 oktober	Halloween Night Trail	Karlsnäs
8-10 november	O-Event Borås	
29-30 november	Sprint by night & Indoor	Helsingborg