

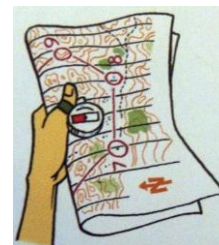


## Välkommen till Ronneby OK:s orienteringsträningar måndagar våren 2025!



Måndagen den 31 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.

**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 våren 2025

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar våren 2025

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>31 mars</i>	Bäckahästen, Brunnsparken	
<i>7 april</i>	Cirkusplatsen, Brunnskogen	
<i>14 april</i>	Karlsnäs	
<i>28 april</i>	Risatorp Röde mosse	
<i>5 maj</i>	Sjöarpsskolan	
<i>12 maj</i>	Karlsnäs	Stafetträning
<i>19 maj</i>	Café Mandeltårtan	Sprint, WOW
<i>26 maj</i>	Skogsgläntans försk. Kallinge	Träskrace
<i>2 juni</i>	Lugnevi	
<i>9 juni</i>	Karlsnäs	Karlsnäs cup
<i>16 juni</i>	Karlsnäs	KM-terränglöpning

### Ungdomsserien våren 2025

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>23 april</i>	Karlskrona SOK	
<i>7 maj</i>	Ronneby OK	
<i>14 maj</i>	OK Orion	
<i>21 maj</i>	Karlskrona SOK (Sprint)	

### Övriga tävlingar

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats</i>
<i>12 april</i>	Vittuskaveln, Karlskrona SOK (Stafett)	Wämöparken, Karlskrona
<i>21 april</i>	Hagstadlängen	Ringsjö OK, bussresa
<i>25 maj</i>	DM sprint, Ronneby OK	Bräkne Hoby