

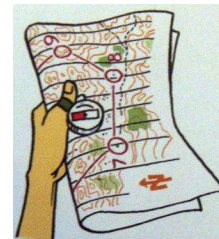


Välkommen till  
**Ronneby OK:s orienteringsträningar**  
måndagar våren 2026!



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.

**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.**

**Håll koll på hemsidan för att inte missa andra orienteringsaktiviteter !**

**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 2026

(kolla alltid rok.nu för aktuell info!)

### Preliminärt program måndagar våren 2026

<i>Datum</i>	<i>Plats</i>	<i>Övrigt</i>
<i>30 mars</i>	Bäckahästen, Brunnsparken	
<i>13 april</i>	Risatorp Röde mosse	
<i>20 april</i>	Café Mandeltårtan	Sprint
<i>27 april</i>	Sjöarp norra	
<i>4 maj</i>	Skärsjön	
<i>11 maj</i>	Karlsnäs	
<i>18 maj</i>	Heliga kors kyrka	Sprint
<i>25 maj</i>	Skogsgläntans försk. Kallinge	Träskrace
<i>1 juni</i>	Silverbergsplanen	
<i>8 juni</i>	Karlsnäs	Karlsnäs cup
<i>15 juni</i>	Karlsnäs	Terränglöpning

### Ungdomsserien våren 2026

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats,övr info</i>
<i>22 april</i>	Karlskrona SOK	
<i>28 april</i>	OK Orion	
<i>6 maj</i>	Ronneby OK	
<i>9 maj</i>	Skogsfalken (hela Blekinge)	

### Övriga tävlingar

<i>Datum</i>	<i>Arrangör</i>	<i>Plats,övr info</i>
<i>18-19 april</i>	Vilselöpet	Gemensam bussresa
<i>23 maj</i>	Vittuskaveln	Karlskrona, stafett
<i>24 maj</i>	DM sprint, Karlskrona SOK	Även DM sprintstafett