

**Orienteringsklubben ØST Birkerød inviterer til**

# **Familie- og motionsorientering 4 søndage i januar-februar 2019 i Rude Skov**



**13. januar  
20. januar  
27. januar  
3. februar**

- Mødested Rude Skov Naturskole – indgang fra Biskop Svanes Vej 50 i Birkerød,
- Start fra kl. 10.30 til kl. 11.30
- Pris 40 kr for en familie/ motionsløber pr. gang
- Der er mulighed for lidt mad og drikke frem til kl. 13

- Find vej til poster i skoven med kort
- Lette baner i forskellige længder
- Løb eller gå sammen eller alene
- Mulighed for instruktion
- En vejleder fra Naturskolen vil også være til stede og kan fortælle om den natur du er ude i



**Information**

**Ellis Sommer tlf 22 464 064  
[www.okoest.dk](http://www.okoest.dk)**



**Orienteringsklubben Øst Birkerød**

