

Orienteringsklubben ØST Birkerød inviterer til

Familie- og motionsorientering 4 søndage i oktober-november 2019 i Rude Skov

20. oktober
27. oktober
10. november
17. november



- Find vej til poster i skoven med kort
- Lette baner i flere længder
- Også lidt sværere klubtræningsbaner
- Løb / 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



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



Information

Ellis Sommer tlf 22 464 064
www.okoest.dk



Orienteringsklubben Øst Birkerød

