

Orienteringsklubben ØST Birkerød inviterer til

Familie- og motionsorientering 4 søndage i januar-februar 2020 i Rude Skov

12. januar
19. januar
26. januar
02. februar



- 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



- 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



Information

Ellis Sommer
tlf 22 464 064
www.okoest.dk

Orienteringsklubben Øst Birkerød

