

Orienteringsklubben ØST Birkerød inviterer til

Familie- og motionsorientering 4 søndage i oktober-november 2018 i Rude Skov

21. oktober
28. oktober
11. november
18. november



- 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



Orienteringsklubben Øst Birkerød

