



Kan du lide at løbe?
Kan du lide at komme ud i naturen ?
Kan du lide at blive udfordret mentalt ?

Så kom ud i HARESKOVEN og prøv orienteringsløb, sammen med din lokale orienteringsklub OK-Skærmen.

På følgende søndage, 8., 15., 22.- og 29. maj 2016 kl. 10. Laver Orienteringsklubben Skærmen et målrettet tilbud, om at prøve at løbe eller gå et orienteringsløb i Lille Hareskov.

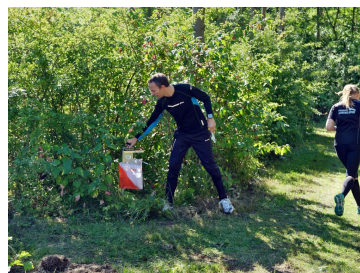
Praktiske oplysninger:

- Mødested: Vores klublokale i Hareskovhallen, lokale C, Månedalstien 8, 3500 Værløse,
- Vær omklædt til start kl. 10:00 med løbesko, lange løbebukser og helst en langærmet løbebluse. Hvis du har et kompas, så medbring det.
- Der er mulighed for omklædning og bad i Hareskovhallen.
- Det er klubmedlemmer, som instruerer dig.
- De tre første søndage løbes der efter "Faste poster, pæle" i skoven.
- Den 29. maj 2016 bliver det et rigtigt løb, med tre baner af forskellig længde og sværhedsgrad.
- Vi afslutter det sidste løb med efterfølgende spisning i Hareskovhallen. Her får du set flere af klubbens medlemmer, som også løber på banerne. Prisen for spisningen er 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn.
- Det er gratis at deltage, men du skal købe orienteringskortet over skoven som koster 10 kr.
- Du dukker bare op kl. 10. men af praktiske årsager vil vi være glade, hvis du tilmelder dig til Naja på tlf. 29 46 54 14 du kan også sende en sms. Tilmelding til spisning er dog obligatorisk.

Velkommen til vores dejlige og spændende sport.

<http://www.ok-skaermen.dk>

facebook. Ok-skærmen



En løber stempler sin post i skærmen.