



## Tilbud om udendørstræning over vinteren både til fods og på mountainbike

Har du lyst til at supplere din vintertræning – eller starte på en vintertræning – med orientering?

Så kom og vær med til følgende løb, som arrangeres af OK Øst Birkerød:

### Orientering til fods:

Lørdag den 5. januar 2013 kl. 13 i Hareskoven

Lørdag den 2. februar 2013 kl. 13 i Tokkekøb Hegn

Disse 3 løb indgår i Vinter Cuppen, som beskrives nærmere i indbydelsen, som du har her:

<http://www.dbhome.dk/storno/vc12-13/VC12Hov.htm>

### MTB-O (orientering på mountainbikes):

Søndag den 16. december 2012 kl. 09.00 i Geel Skov

Søndag den 6. januar 2013 kl. 11.00 i Rude Skov.

Disse 3 løb indgår i Vinterserien, som beskrives nærmere i indbydelsen, som du har her:

<http://www.fif-orientering.dk/fif/index.asp?goto=http%3A//www.fif-orientering.dk/fif/loeb/vinterserienmtbo/%3Fcnt%3Dno>

Derudover er du/l meget velkommen til følgende af vore **lørdagstræninger kl. 13.00:**

Lørdag den 12. januar 2013, hvor vi mødes på P-pladsen på Birkerød Hegnsvej

Lørdag den 26. januar 2013, hvor mødestedet er Birkerød Løbecenter ved Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103 i Birkerød

Lørdag den 23. februar 2013, hvor mødestedet er Birkerød Løbecenter ved Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103 i Birkerød

Venlig hilsen

Ok Øst Birkerød

Har du spørgsmål så kontakt:

Ellis Byrgiel Sommer

Tlf. 22 464 064

e-mail: [ellis.sommer@mail.dk](mailto:ellis.sommer@mail.dk)