

Järfälla OK inbjuder till



vid Granskog

DATUM: 14 april – 29 april - 7 maj 2015

FRI STARTTID: Kl. 17-19 Målet stänger kl 20.

SAMLING: Klubbstugan Granskog, Järfälla. OL-skärm hänger vid infarten från gamla Enköpingsvägen (mellan Jakobsberg och Kallhäll).

KOMMUNALT: Buss 560 från Kallhäll eller Jakobsbergs station. Avstigning hpl Östra Polhem eller Berghem. Ca 1 km gång.

BANA – SVÅRIGHETSGRAD – ca LÄNGD:

ÖM1	Nybörjarbana	2,5 km (vit)
ÖM3, ÖM4	Lätt	3 och 5 km (gul)
ÖM5, ÖM6	Medelsvår	3,5 och 6 km (orange/röd)
ÖM8	Svår	4,5 km (svart)

(ÖM = Öppen Motionsbana, är banvarianter som även finns på våra tävlingar)

KARTA: Utsnitt av Järvafältet, 1:10000, Ekv. 4 m

DUSCH: Finns om så önskas.

AVGIFT: 40 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år,
60 SEK för vuxna (per person och bana).

ANMÄLAN: Allmänheten anmäler sig på plats.
Klubbmedlemmar kan föränmäla sig via Eventor.



VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se
www.jarfallaok.se