

# Järfälla OK inbjuder till



## vid Granskog

**DATUM:** 14 april – 29 april 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](http://www.motionsorientering.se)  
[www.jarfallaok.se](http://www.jarfallaok.se)