Järfälla OK inbjuder till

motionsorientering.se

vid Ängsjö

DATUM: **19 augusti 2015 - start kl.17-19**

SAMLING: Ängsjö Friluftsgård, Järfälla. OL-skärm vid Uddnäsvägen i Stäket.

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)

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

DUSCH: Inomhus - betala i serveringen, alternativt naturbad - gratis.

SERVERING: Finns och är öppet under arrangemangen.

PRIS: Vi lottar vi ut en SILVA-ryggsäck bland deltagarna.

AVGIFT: Ungdomar upp t.o.m. 16 år = 40 SEK; Vuxna = 60 SEK

ANMÄLAN: Allmänheten anmäler sig på plats. OBS! Du måste vara tillbaka i mål kl 20. Klubbmedlemmar kan föranmäla sig via Eventor.

MTB-O: Klubben arrangerar samtidigt en mountainbike-orientering (MTB-O) för ungdomar med start kl. 18.30-19.30



VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se

www.jarfallaok.se