



# motionsorientering

## vid Granskog

**DATUM:** 30 april 2017 - kl. 10-12

Målet stänger kl. 13.

**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:** 50 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år,  
80 SEK för vuxna (per person och bana).  
NYHET! Gratis för egna medlemmar + Friskis&Svettis, Järfälla

**ANMÄLAN:** Allmänheten anmäler sig på plats.  
Föranmälan kan göras via Eventor.



# VÄLKOMMEN!

[www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se)  
[www.jarfallaok.se](http://www.jarfallaok.se)