



motionsorientering

vid Sandviksspåret, Viksjö

DATUM: 21 aug 2019 - kl. 16-18

Målet stänger kl. 19.

SAMLING: Motionsspårets början vid Sandviksskolan, Järfälla.

KOMMUNALT: Buss 553 från Jakobsbergs station. Avstigning hpl Sandviksskolan.

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)
Ta gärna med egen kompass		



AVGIFT: 50 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år,
80 SEK för vuxna (per person och bana).
Gratis för JOK-medlemmar – anmäl dig i förväg i Eventor

ANMÄLAN: Allmänheten anmäler sig på plats.

KOMMANDE: 28 aug och 29 sept vid Granskog, Järvafältet

Allemansrätten gör att vi alla har tillgång till naturen, men där ingår såväl rättigheter som skyldigheter. Det innebär att ta ansvar för natur och djurliv och visa hänsyn mot markägare och andra besökare.

VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se
www.jarfallaok.se