



motionsorientering

vid Granskog-Järvafältet

DATUM: 29 sept 2019 - kl. 10-13

Målet stänger kl. 14.

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

KOMMUNALT: Buss 542 alt. 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)
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

ANMÄLAN: Allmänheten anmäler sig på plats.
Möjlighet till ombyte och dusch inomhus.

KOMMANDE: Välkommen tillbaka nästa år!



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