



# motionsorientering

## vid Sandviksspåret, Viksjö

**DATUM: 19 aug 2020 - kl. 15-18**

Startintervall: 1= kl.15-16, 2=kl.16-17, 3=kl.17-18

Målet stänger kl. 19.

**För att minska risken för smittspridning av Coronaviruset följer vi de rekommendationer som FHM och SOFT anger på sina hemsidor:**

- Delta aldrig om du är febrig eller har känningar av en förkylning, utan stanna hemma.
- Håll avstånd till varandra på arenan och undvik att samlas i grupper.
- Lämna plats till de som vill springa på motionsspåret.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
- Endast 50 deltagare får starta per timme, se intervaller ovan.
- Betalning via Swish eller faktura till klubbanmälda.
- Vi kan tyvärr inte ha instruktörer på plats pga. smittorisken.
- Det finns ingen dusch – var ombytt när du kommer.
- Det allmänna läget kan göra att vi blir tvungna att ställa in arrangemanget. Vi ber om överseende.

**SAMLING:** Orienteringsskärm hänger vid starten på Sandviksspåret intill Sandviksskolan.

**KOMMUNALT:** Buss 553. Avstigning Sandviksskolan.

**BANA – SVÅRIGHETSGRAD – ca LÄNGD:**

Mycket lätt 2,0 km (vit)  
Lätt 2,5 och 5 km (gul)  
Medelsvår 3 och 5 km (or)  
Svår 5 km (svart)  
Ta gärna med egen kompass.



**ANMÄLAN:** **Obligatorisk föransmälan.** Du som inte tillhör någon orienteringsklubb anmäler dig genom att skicka ett mail till [mol@jarfallaok.se](mailto:mol@jarfallaok.se) och ange namn, telefonnummer, bana samt tidsintervall 1, 2 eller 3. Ange även SI-nummer om du har egen pinne annars går det bra att låna. JOK-medlemmar och andra OL-klubbers medlemmar anmäler sig i Eventor och väljer bana och intervall där. Max. 50 deltagare per timme.

**AVGIFT:** 50 SEK för samtliga åldersklasser, betalas i förväg på Swish 123 228 8082 Järfälla OK eller faktureras för de som anmäler sig via Eventor. **OBS! Ingen** anmälan på plats. Gratis för JOK-medlemmar och SAAB-are.

**KOMMANDE:** 19 sept vid Granskog, Järvafältet

# VÄLKOMMEN!

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