naturpasset motionsorientering

Järfälla Orienteringsklubb

inbjuder till motionsorientering + söndagsträning för klubbar

PLATS: **Hummelmora, Viksjö.**
Skärm vid i korsningen Vattenverksvägen/Hummelmoravägen.

SÖNDAGAR kl. 10-12:
27 nov och 4 dec

BANORNA - ÖPPEN MOTION (ÖM):

ÖM 1	2 km	Nybörjare (vit)
ÖM 3	3 km	Lätt (gul)
ÖM 5	3,5 km	Medelsvår (röd)
ÖM 7	3 km	Svår (blå)
ÖM 8	4,5 km	Svår (svart)
ÖM 9	7,5 km	Svår (svart)

ANMÄLAN: Sker via Eventor (klubbträning) senast 2 dagar innan respektive tävlingsdag.

DUSCH: Saknas. Medtag ombyte

KOSTAR: 40 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana). JOK -medlemmar gratis.

ÅKA KOMMUNALT: Buss 553 från Jakobsbergs eller Barkarby station. Avstigning hållplats Sandvikskolan. Därifrån ca 800 meters promenad.

VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se
www.jarfallaok.se

JÄRFÄLLA OK

SVEASKOG

O-Ringen

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning

www.motionsorientering.se