

PM för Motionsorienteringen vid Granskog, Järvafältet

19 sept 2020 - kl. 10-13

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: Järfälla OKs klubbstuga Granskog. Orienteringsskärm hänger vid infarten från gamla Enköpingsvägen (mellan Jakobsberg och Kallhäll).

PARKERING: Stor P-plats vid motionsspåret vid Granskog. Avstånd från parkering till klubbstugan Granskog är 150m.

KOMMUNALT: Buss 542 alt. 560 från Kallhäll eller Jakobsbergs station. Avstigning hpl Östra Polhem eller Berghem. Ca 1 km gång.

BANOR:

Mycket lätt	1,9 km
Lätt kort	2,6 km
Lätt lång	5,1 km
Medel kort	3,2 km
Medel lång	5,1 km
Svår	5,0 km



Ta gärna med egen kompass.

KARTAN: Granskog, Järvafältet. Skala 1:7500. Ett kryss 'X' i kontrollbeskrivningen är ett värn i naturen.

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. Gratis för JOK-medlemmar och SAAB-are.

ANMÄLAN: **Obligatorisk föranmälan.** Du som inte tillhör någon orienteringsklubb anmäler dig genom att skicka ett mail till mol@jarfallaok.se SENAST 17 september 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 via Tjänst där. Max. 50 deltagare per timme.

OBS! Ingen anmälan på plats.

START:

Avstånd till start ca 1000 m på väg, röd/vit snitsel.

Fri starttid inom ditt startintervall som framgår av startlistan. Startstämpling.

Obs! Inga lösa kontrollbeskrivningar, endast tryckt på kartan.

Självservering av karta från märkta kartbackar vid starten. Ta kartan, startstämpla och sätt fart ut på banan. Viss kontroll kommer att ske av att löpare i samma klass inte startar för tätt.

Ingen arrangörsorganiserad transport av överdragskläder från start till Granskog.

MÅL:

Målfålla och utstämpling vid Granskog.

VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se

www.jarfallaok.se