



MOTIONSORIENTERING

GRANSKOG, JÄRVAFÄLTET

1 MAJ 2021 KL. 10 – 13



Coronaanpassning:

- Endast föranmälan!
- Kom - spring - gå i mål - åk hem (ingen dusch eller ombyte på plats).
- Håll avstånd till funktionärer och andra löpare.
- Tyvärr inga instruktörer på plats.

Start och mål

Järfälla OKs klubbstuga. En orienteringsskärm hänger vid infarten från Enköpingsvägen mellan Jakobsberg och Kallhäll.

Kommunalt

Buss 542 eller 560 från Kallhäll eller Jakobsberg. Hållplats Östra Polhem eller Berghem. Promenad ca 1 km.

Banor och svårighetsgrad:

Mycket lätt	2,6 km (vit)
Lätt kort	3,0 km (gul)
Lätt lång	5,1 km (gul)
Medelsvår kort	3,6 km (orange)
Medelsvår lång	6,1 km (röd)
Svår	4,5 km (svart)

Anmälan

Obligatorisk föranmälan. Anmäl till önskad starttimme, 10 - 11, 11 - 12 eller 12 - 13. De som kan anmäler sig via Eventor, annars med mail till mol@jarfallaok.se. Ange namn, bana, starttimme samt SI-nummer om du har (annars finns SI-pinne att låna).

Avgift

50 SEK, betalas i förväg med Swish 123 228 8082 Järfälla OK. Faktureras för de som anmäler sig i Eventor. Gratis för JOK-medlemmar och SAAB-are.

Kommande arrangemang

6 juni, 18 augusti, 26 september