

Järfälla OK inbjuder till



En motionsform som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt få en utmaning med karta och kompass. Vi ger dig instruktion för att komma igång. Det enda du behöver är oömma kläder. Välj banlängd och svårighetsgrad som passar dig. Ta med kompass om du har.

PLATS: Järfälla OK's klubbstuga Granskog, Järvafältet.
Infart från gamla Enköpingsvägen (skärm hänger där).

OBS! 1:a tillfället är kl. 16-18: 27 mars
ÖVRIGA TISDAGAR kl. 17-19: 3 april och 17 april
8 maj
19 juni

BANA – SVÅRIGHETSGRAD – ca LÄNGD:

ÖM1	Nyborjarbana	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)

(ÖM = Öppen Motionsbana, är banvarianter som även finns på våra tävlingar)

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

ÅKA KOMMUNALT: Tag buss 560 från Jakobsbergs eller Kallhälls station. Avstigning hållplats Berghem. Därifrån 850 meters promenad.



VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se
www.jarfallaok.se