



MOTIONSORIENTERING

ÄNGSJÖ FRILUFTSGÅRD

26 SEPTEMBER 2021 KL. 10 – 13



Coronaanpassning:

- Endast föranmälan! Max 40 startande per timme.
- Kom - spring - gå i mål - åk hem.
- Håll avstånd till funktionärer och andra löpare.
- Tyvärr inga instruktörer på plats.

Start och mål

Parkeringen vid Ängsjö friluftsgård. Från Stäket, följ Uddnäsvägen och sedan Ängsjövägen till slutet. *Målet stänger 14.00, välj ett tidigt startintervall om du vill ha god tid på dig.*

Kommunalt

Buss 548 från Kallhäll station.

Service

Ängsjö friluftsgård har café och motionscentral, se <https://bit.ly/3DR6jhw>.

Banor och svårighetsgrad:

- Mycket lätt 2 km (vit)
- Lätt 2,5 km (gul)
- Medelsvår 3 km (orange)
- Svår 3 km (svart)
- Svår 5 km (svart)
- Svår 7 km (svart)

Anmälan

Obligatorisk föranmälan, senast 23/9. Anmäl till önskad startintervall, 10 - 11, 11 - 12 eller 12 - 13. De som kan anmäler sig via Eventor, annars med mail till mol@jarfallaok.se. Ange namn, bana, startintervall 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.