

# 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:** Bodaäng på Järvafältet – intill Kallhälls villastad.  
Infart vid Enköpingsvägen/Bodaängsvägen (skärm hänger här).

**DAG:** 14 augusti

**START:** 17 – 19 (OBS! Målgång senast kl.20)

## **BANA – SVÅRIGHETSGRAD – ca LÄNGD:**

|          |              |                           |
|----------|--------------|---------------------------|
| ÖM1      | Nybörjarbana | 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). Anmäl dig på plats.

**ÅKA KOMMUNALT:** Buss 547 från Kallhälls station, avstigning Trehörningen (intill vägskälet med skärm). Därifrån 700m promenad.



# VÄLKOMMEN!

[www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se)

[www.jarfallaok.se](http://www.jarfallaok.se)