

# Järfälla OK inbjuder till



En motionsform som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt få en utmaning med karta och kompass. Instruktorer finns på plats, som berättar hur man går till väga och hur man läser kartan. Det enda du behöver är oömma kläder. Det finns olika banlängder och svårighetsgrader för att passa alla - oavsett ålder. Ta med kompass om du har.

## **DATUM och TID:**

16 april Fri starttid kl. 16-18 (i mål senast 19.30 pga mörker)

**SAMLING:** Gokart-banan, Stäket. Infart från Stäketvägen (267) mellan Stäket – Rotebro. Parkering på hård yta. OL-skärm hänger vid infarten.

**KOMMUNALT:** Buss 560 från Kallhäll eller Rotebro station. Avstigning Gokartvägen.

## **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)

**KARTA:** Utsnitt av Ängsjö, 1:10000, Ekv. 4 m

**DUSCH:** Saknas. Omklädnad sker utomhus

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

**ANMÄLAN:** Allmänheten anmäler sig på plats.  
Klubbmedlemmar kan föränmäla sig via Eventor.



# VÄLKOMMEN!

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