

Mer än bara löpning! Utmana dig själv i skogen

Järfälla Orienteringsklubb inbjuder till motionsorientering...

...som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt får en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Vi hjälper dig att komma igång. Det enda du behöver är oömma kläder och skor. Ta med kompass om du har. Välj banlängd och svårighetsgrad som passar dig.

PLATS: Sandvikskolan, Viksjö.
Start på motionsspåret intill skolan.

TORSDAGAR kl. 17-19:
11 aug, 18 aug, 25 aug

BANORNA kallas ÖPPEN MOTION (ÖM):

ÖM 1&2	2 resp. 4 km	Nybjörjare (vit)
ÖM 3&4	3 resp. 5 km	Lätt (gul)
ÖM 5&6	3,5 resp. 6 km	Medelsvår (orange-röd)

KOSTAR: 40 SEK för ungdomar upp till 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana). Medlemmar gratis.

ÅKA KOMMUNALT: Buss 553 från Jakobsbergs eller Barkarby station. Avstigning hållplats Sandvikskolan. Därifrån ca 25 meters promenad.



VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se
www.jarfallaok.se



 **SVEASKOG**

 **O-Ringen**