

# 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. Ta med kompass om du har, annars kan du låna. Välj banlängd och svårighetsgrad som passar dig.

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

**DAG:** 21 september

**TID:** 16.30 – 18.30 Kom tidigt – det blir fort mörkt!

**BANOR och SVÅRIGHETSGRAD:**

2 -2,5 km Nybörjarbana  
2,5 och 5 km Lätt  
3 och 5 km Medelsvår  
3,5 och 6 km Svår

**KOSTAR:** Ungdomar 40 sek, vuxna 60 sek. Medlemmar gratis.

**ÅKA KOMMUNALT:** Buss 542 eller 560 från Jakobsbergs och Kallhälls station. Avstigning hållplats Berghem. Därifrån ca 850 meters promenad.



# VÄLKOMMEN!

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



  
SVEASKOG

 O-Ringen