

# 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:** Sandvikskolan Viksjö.  
Därifrån snitsel och skärm till startplats.

**DAG:** 7 och 14 september

**TID:** 16.30 – 18. Kom tidigt – det blir fort mörkt!

**BANOR och SVÅRIGHETSGRAD:**

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 553 från Barkarby och Jakobsbergs station. Avstigning vid hållplats Sandvikskolan.



# VÄLKOMMEN!

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



 **SVEASKOG**

 **O-Ringen**