



Inbjudan 15-16 träff den 11 mars 2023

Samling: Järfälla Oks klubbstuga, Granskog

Med bil tar man sig bäst till Granskog via Gamla Enköpingsvägen mellan Jakobsberg och Kallhäll. Sväng av vägen vid Berghem/Polhem, skylt mot Granskog, följ grusvägen ca 400 meter till parkeringsplatsen. Därifrån gångväg ca 300 meter till klubbstugan. Med kommunalt färdstätt åker man pendeltåg till Jakobsberg eller Kallhäll, därefter buss 542 eller 560 till hållplats Berghem. Vid busshållplatsen går man sedan norrut längs Gamla Enköpingsvägen och in på grusvägen, se kartklipp.



Program:

- 10 00 Samling utanför klubbstugan och inlämning av väskor i omklädningsrummen.
- 10.15 Träning och därefter dusch
- 12.30 Servering av lunch inne i klubbstugan
- 14.00 Föreläsning om kost av Cecilia Walton från Kreativa kök
- 15.00 Avslut

Utrustning: Orienteringskläder och skor för skog, handduk och ombyte, kompass, A4-plastficka.

Träningsinfo: Träningsbana med långsträckor och kontrollplock. Finns möjlighet att korta av vid behov.

Dusch: Möjlighet för dusch och omklädning finns vid klubbstugan.

Kostnad: 100 kr som faktureras klubben i efterhand

Frågor: Sara Anderson, saraandgreener@gmail.com eller
Per Forsberg, StOF per.forsberg@sdfstockholm.se, Tfn. 08-627 40 50

