



Inbjudan



FOI trail

onsdag 16:e september 2020

- Samling:** Kl. 16.30 vid Kärleksudden, Nydalasjön, för en kort genomgång av banorna.
- Start:** Start kl. 17.00.
- Banor:** Långa banan, ca 11 km. Löpning
Korta banan, ca 6 km. Gå eller spring
Äventyrsstigen. Fullt av äventyr för barn.
- Från enkla stigar till partier med mer krävande terräng
Banorna (karta och enklare banbeskrivning) bifogas med PM och karta kommer att delas ut vid start för att underlätta färden. Banan är snitslad med rött/vitt där stigen viker av eller är otydlig
- OBS! Allt du behöver på färden tar du med själv, d.v.s. inga kontroller eller funktionärer utmed banan, tag med eget vatten/energi om du tror att du behöver.
Banläggare: Christian Lejon
- Anmälan:** Senast måndag 14/9 till Christian Lejon, via mail: christian.lejon@foi.se I anmälan ska du uppge: namn, organisation, telefonnummer, vilken bana du helst vill springa. Har du önskemål om fika (allergi el.dyl.) meddela också det i anmälan.
- Anmälningsavgift** FUSK & FCIF bjuder sina medlemmar på detta! Övriga emotses självkostnadspris för fiket på 50 kr (Swish 0725709296 märkt med "trail2020").
- Tidtagning** Klocka och protokoll finns vid start/målområdet Kärleksudden.
- Ombyte:** Det finns ingen dusch vid samlingsplatsen, men väl en sjö att bada i.
- Efter tävlingen:** Enklare förtäring kommer att finnas vid start/målområdet i form av grillad korv och dryck.
- Andra aktiviteter:** För supportrar som inte springer men vill ta del av den härliga stämningen så håller vi igång en brasa vid start/mål platsen (Kärleksudden). Umeå Kommun sponsrar med ved!
- Frågor:** Besvaras av christian.lejon@foi.se, 0725709218

Välkomna alla FUSKare, nära och kära, och alla inom Försvarets Civila Idrottsförbund (FCIF)!

Tävling är sanktionerad av FCIF som "lokal tävling"

Banan går medurs från startplatsen kärleksudden vid Nydalasjön. Korta slingan genar och skippar slingorna i NO och SO. Hästgården vid Stranden i Innertavle är bara att springa igenom, jag har pratat med ägarna.

