



## Inbjudan



### FOI trail

**onsdag 8:e september 2021**

**Samling:** Kl. 16.30 vid Ladan i Bo, I20-skogen, för en kort gemensam jogg till tävlingsstart där överdragskläder och liknande kan lämnas.

**Start:** Start kl. 17.00.

**Banor:** Långa banan, ca 15 km. Löpning.  
Korta banan, ca 7 km. Gå eller spring.

Underlaget kan variera från enkla och lättlöpta stigar till partier med mer krävande terräng (exv. blöt myr). Banorna (karta och enklare banbeskrivning) 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: Håkan Wingfors

**Anmälan:** Senast tisdag 31/8 till Håkan Wingfors, via mail: [hakan.wingfors@foi.se](mailto:hakan.wingfors@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 deltagandet. För övriga gäller självkostnadspris för fikaten på 50 kr (Swish 0725709274 märkt med "trail2021").

**Tidtagning** Klocka och protokoll finns vid start/målområdet.

**Ombyte:** Det finns ingen dusch vid start/mål-område

**Efter tävlingen:** Enklare förtäring kommer att finnas vid start/målområdet i form av grillad korv, dryck och bullar.

**Andra aktiviteter:** För supportrar som inte springer men vill ta del av den härliga stämningen så håller vi igång en brasa vid start/mål.

**Frågor:** Besvaras av Håkan Wingfors, [hakan.wingfors@foi.se](mailto:hakan.wingfors@foi.se) 0725709274

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

Tävling är sanktionerad av FCIF som "lokal tävling"