



Inbjudan FUSK/FCIF- Orientering Umeå 2021-06-02

- Allmänt** Med hjälp av ekonomiskt stöd från Försvarets Civila Idrottsförbund (FCIF) och i samarbete med Umeå OK bjuder FUSK alla FOI-anställda samt övriga inbjudna försvarsanknutna idrottsklubbar på fritt deltagande. Tävlingen kommer att genomföras med elektroniskt stämpnings-system (Sportident), brickor tillhandahålls av arrangören och delas ut inför start.
- Samling** Carlshöjdsskolan
Samling 14:00, första start 14:30
- Banor** Tävlingsområde; Carlshöjdsskogen
- Tävlingsklass – ca 3 000 m
Motion – ca 2 000 m, lätt bana med många ledstänger (säkra och lätta kontrollpunkter)
Partävling – ca 2 500 m, några kontroller från tävlingsklass och några från motion.
Genomförs i par/grupp i syfte att så småningom ta klivet från Motion till individuell Tävling.
- Klasser** Herrar och damer springer samma bana. Tidsavdrag utifrån ålder enl nedan:
- | Klasser | Tidsavdrag |
|------------|-----------------|
| H/D 21 | 0 sek |
| H/D 40 | 30 sek/km |
| H/D 50 | 50 sek/km |
| H/D 60 | 70 sek/km |
| Partävling | Inga tidsavdrag |
- Karta** Carlshem/Grössjön i skala 1:7 500, ekvidistans 5 meter. Stigrikt område med elljusspår och en hel del mindre stigar som bitvis kan vara steniga och med en del rötter. Skogen består av olika typer av vegetation från lättframkomlig tallskog till mer otillgängliga lövskogspartier. Kuperingen skiftar från flack tillmåttligt kuperad sluttningsterräng.
- Kontroller** Markerad med orange/vit skärm, kodsiffra och elektronisk stämpelenhet. Kontrollbeskrivning tryckt på kartan.
- Startmetod** Startstämpla/målstämpla
- Till start** Inom 400 meters avstånd från samlingsplatsen.
- Utrustning** För orientering, heltäckande klädsel.
- Prisutdelning** På sommarfesten
- Anmälan** Senast 2022-05-30 till johanna.thelaus@foi.se, ange vilken bana du vill springa och nummer på SI pinne om du har egen.
Frågor och funderingar? Hör av dig till Johanna Thelaus på 072-5709296.

