



Inbjudan

FOI trail

onsdag 4:e september 2024

Samling: Kl. 16.30 vid Parkeringen till Täfteåborg

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. Banorna är snitslade 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: Lillemor Örebrand

Anmälan: Senast tisdag 31/8 till Lillemor Örebrand, via mail: lillemor.orebrand@foi.se. I anmälan ska du uppgi: 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 [123 506 50 32](https://www.swish.se/1235065032) märkt med "trail2024").

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:
Lillemor Örebrand, lillemor.orebrand@foi.se 072-5709227

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

Tävlingen genomförs i enlighet med FCIF fastställda tävlingsprogram och enligt gällande resevillkor, dvs resor och boende bekostas av den enskilde deltagaren.