Inbjudan till FOI trail

onsdag 14:e oktober 2026

Samling:	Kl. 16.45, vid Bölesholmarna, Umeå
Start:	Start kl. 17.15.
Banor:	Långa banan, ca 12 km. Löpning. Korta banan, ca 5 km. Gå eller spring. Fina stigar/grusvägar längs älven. 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: Sandra Lindberg och Johanna Thelaus
Anmälan:	Senast fredag 9/10 till Sandra: sandra.lindberg@foi.se. I anmälan anges: namn, organisation, telefonnummer, vilken bana du helst vill springa. Ange även matallergi eller dyl. i anmälan.
Anmälningsavgift	FUSK & FCIF bjuder sina medlemmar på deltagandet. För övriga gäller självkostnadspris för fikat på 50 kr (Swish 123 506 50 32 märkt med ”trail2026”).
Tidtagning	Klocka och protokoll finns vid start/målområdet.
Ombyte:	Det finns möjlighet till bad och eventuellt bastu vid start/mål-området.
Efter tävlingen:	Enklare förtäring kommer att finnas vid start/målområdet i form av korv (animalisk/vegetarisk) att grilla**,** dryck och fika.
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: Sandra Lindberg, sandra.lindberg@foi.se, 072-5709256

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.