



Inbjudan och PM FUSK/FCIF Orientering onsdag 2:e juni

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

Bana/Klass
Mycket lätt 2 km
Lätt 3 km
Medelsvår 3,5 km

Anmälan

Anmäl ditt deltagande genom mail till johanna.thelaus@foi.se.

Sista anmälan måndag 31/5 kl 23:59.

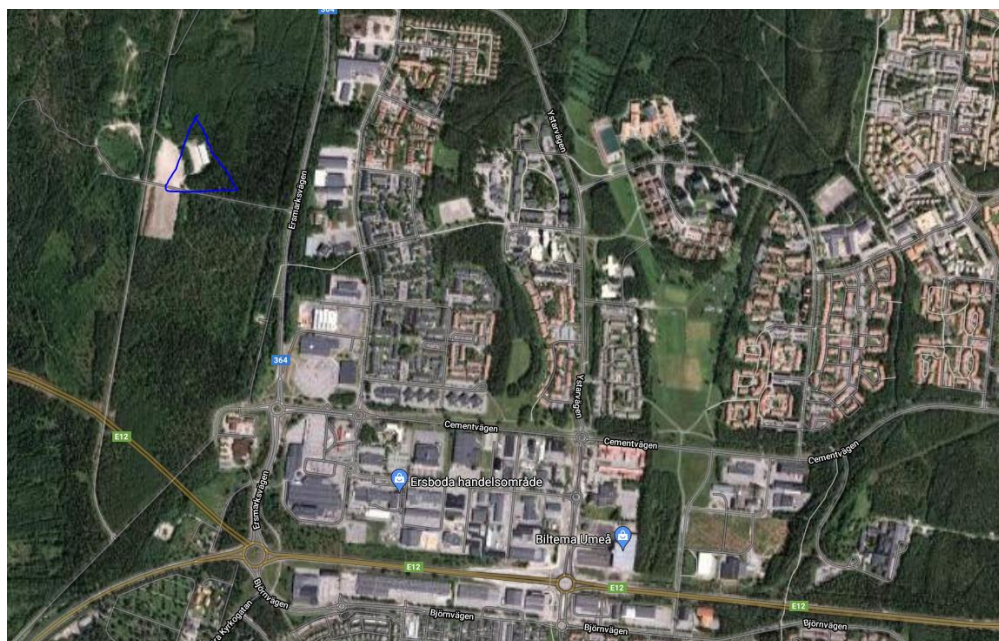
Vid anmälan ange vilken bana du vill springa samt nummer på sportidentpinne (om du har). Sportidentpinne går att låna vid start om du inte har egen.

Samling

För en kort genomgång av förutsättningarna.

Ersmarksberget parkering vid förrådet (blå triangel), vägbommen skall vara öppnad men kom med fördel till cykel eller till fots (3km längs cykelvägen från FOI).

FOI/FCIF Samling 14:30





Försvarets Civila Idrottsförbund

- Start** Start med startstämpling 200 m snitslad gångväg från samling till start.
Målgång vid samlingspunkten.
- Startprocedur** Töm sportidentbricka innan start.
1 minut innan starttid fås kartan.
Starta genom startstämpling och 2 minuters startmellanrum.
- Mål** Vid målgång målstämpla.
Sedan sker utstämpling i sekretariatet för att få din tid.
Om du tvingas bryta skall du stämpla ut vid sekretariatet.
Maxtid 1h
- Karta** Ersmarksberget, skala 1: 7 500, 5 m ekvidistans.
Område med blandad skogs-terräng,
stigrika delar och delar med mer kupering och stenig mark
Rullskidbana och MTB stigar finns i området, se upp för åkare då du passerar!
- Kontroller** Tävlingen kommer att genomföras med elektroniskt stämplings-system (Sportident),
brickor tillhandahålls vid start.
Kontrollerna är markerade med röd/vit skärm, kodsiffra på SI enheten och elektronisk
stämpelenhet (SI). Kontrollbeskrivning finns tryckt på kartan.
- Utrustning** Kompass och för orientering, heltäckande klädsel (ben och axlar).
- Hälsotillstånd** Vid minsta tecken på sjukdom, stanna hemma
- Arrangör** Umeå Orienteringsklubb/FUSK
Sekretariat Johanna Thelaus 0725709296
Banläggare Tjelvar Otterbjörk