

## **Tävlingsmöte Skeppsbron 18.00**

Varje lag ska lämna tre "paket" med utrustning innan start.

1. Säck som ska skickas till nattläger ska läggas på anvisad plats (100 liter).
2. Lagets flytvästar och ev. paddlar ska läggas i märkt säck. I säcken finns två märkta remmar, en ska användas till att fästa samman flytvästarna och en för att fästa samman ev. paddlar.
3. Lagets flytfarkoster och ev. tillhörande utrustning ska läggas i märkt säck.

## **Etapp A, prolog "Trängsel". Start Skeppsbron 19.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Hemlig utmaning	Ingen obligatorisk utrustning.	20-40 min	x
2	Hemlig utmaning	Ingen obligatorisk utrustning.	20-30 min	x
3	Hemlig utmaning	Ingen obligatorisk utrustning.	5-10 min	x

Bonusminuter etapp A:

Lag 1: + 0 min.

Lag 25: + 12 min, 30 sek.

## **Etapp B, "Träsk", Skeppsbron 21.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
<b>1</b>	Cykling	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	45-60 minuter	x
<b>2</b>	Paddling/löpning  Vissa vägval kan innebära simning/vadning.	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var. Lagets paddlar och flytvästar finns vid starten av sträckan. Vid löpmoment behöver man inte ha med flytväst. Obligatorisk utrustning ska dock alltid med.	180-250 min	X  Tillgång till vatten vid växling.
<b>3</b>	Cykling	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	120-160 min Kortare bana om laget startar sträckan efter 02.00	X Tillgång till vatten vid växling.

Bonusminuter etapp B:

Lag 1: + 0 min.

Lag 25: + 75 min.

### **NATTLÄGER**

Nattlägret är under tak och det finns toaletter. Middag och frukost serveras.

### **Etapp C, "Vilse i pannkakan" Start Nattlägret 07.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Teamorientering. Regelgenomgång 06.45 i nattlägret.	Ingen obligatorisk utrustning.	30-60 min	x
2	Cyklning med löpinslag	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	120-220 min	x
3	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	Sträckan bryts 11.00. Ej fullföljt = kortare bana.	

Bonusminuter etapp C:

Lag 1: + 0 min.

Lag 25: + 37 min, 30 sek.

### **Etapp D, jaktstart, "Mot strömmen". Start Skeppsbron 11.30. Lag som ligger mer än 30 minuter efter första lag startar 12.00.**

Sträcka	Disciplin	Utr	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Löpning med vattenpassager.	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var. Lagets flytvästar och säck med flytfarkoster finns vid starten av sträckan.	60-100 min	x
2	Paddling	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var. Lagets paddlar finns vid starten av sträckan.	45-80 min	
3	Löpning	Obligatorisk utrustning	15-25 min	



Obligatorisk utrustning alla sträckor, per lag:

-Första förband

-Telefon i vattentätt fodral

-Kompass

-Ett ombyte (underställ, en uppsättning skalkläder, vantar, mössa)

-GPS-enhet.

-Vattenfast penna

*(Första förband = 1 st Cederots lilla, 1 st dauerbinda, 1 st sporttape, 1 rejäl burk vaselin, 1 st fickkniv, 10 tabletter smärtstillande)*

**Obligatorisk utrustning cykel:** Hjälmsamt utrustning för att kunna fixa en punktering på samtliga cyklar i laget, slang, pump, multiverktyg.

**Obligatorisk utrustning färd på vatten:** Flytväst.

## **Bankett 19.00, Konstnärligt Campus**

Obligatorisk närvaro