

### **Ettapp A, prolog. Start Skeppsbron 19.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträckt看	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	45-60 min	x
2	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	45-60 min	x

Bonusminuter ettapp A:

Lag 1: + 0 min.

Lag 20: + 10 min.

### **Ettapp B. Start Skeppsbron 21.00**

Sträcka	Disciplin	Urustning	Beräknad sträckt看	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Löpning med vattenpassager	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst och 1 egen flytfarkost var.	60-90 min	x
2	Cykling	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	90-120 min	x
3	Paddling	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var.	90-120 min	x
4	Cykling	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	120-150 min Kortare bana om laget startar sträckan efter 03.30	x

Bonusminuter ettapp B:

Lag 1: + 0 min.

Lag 20: + 60 min.

### **NATTLÄGER**

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

### **Etapp C. Start Nattlägret 07.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträckt看	Utrustningsbag vid start av sträcka
1	Löpning. Rogaine orientering.	Obligatorisk utrustning.	45-60 min	x
2	Cykling med löpinslag	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	150-200 min	x
3	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	Sträckan bryts 11.00. Ej fullföljt = kortare bana.	x

Bonusminuter etapp C:

Lag 1: + 0 min.

Lag 20: + 30 min.

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

Sträcka	Disciplin	Utr	Beräknad sträckt看	Utrustningsbag vid start av sträcka
1	Löpning	Obligatorisk utrustning.	60-90 min	x
2	Paddling	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var.	60-90 min	x

Obligatorisk utrustning alla sträckor: Första förband (ett per lag), telefon (en per lag), kompass (en per lag), ett torrt underställ, en uppsättning skalkläder (jacka, byxa, vantar, mössa), GPS-enhet.

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

**Obligatorisk utrustning cykel:** Hjälmsamt utrustning för att kunna fixa en punktering, slang, pump, multiverktyg.

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