

# Dräpardygnet 2018 - Umeås största äventyr



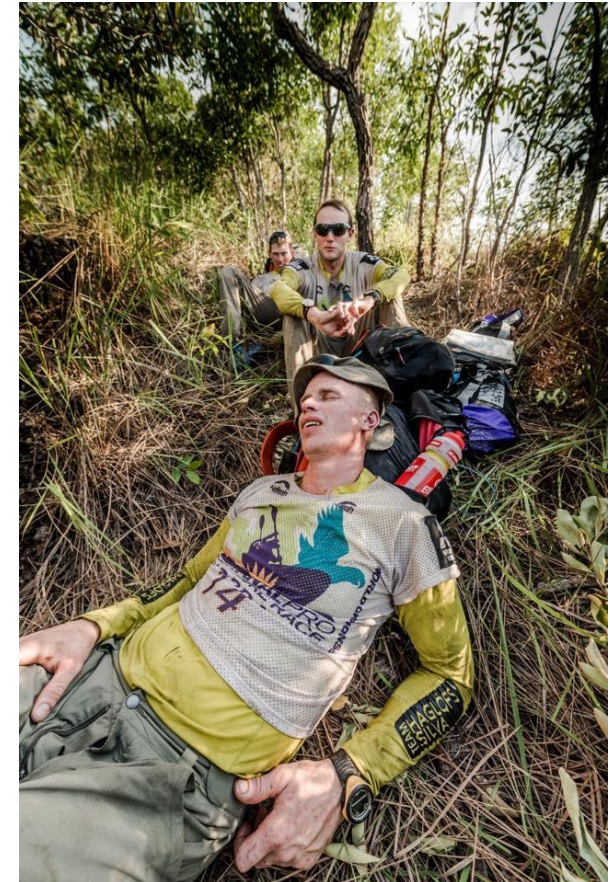
**Cinnober**  
**EY1**  
**EY2**  
**Rejlers**  
**SCA**  
**Selbergs 1**  
**Selbergs 2**  
**Skanska**  
**Umeå energi**  
**Z-profil**  
**Carstedts**  
**Vännfors bygg**  
**NCC**  
**CGI**  
**UPC**  
**ThorénGruppen**  
**Umeå Byggsnide**  
**Umeå Garnison**  
**IKSU**  
**Skellefteå**  
**Umåker Trail**  
**OF**  
**Girls in Sport**





# Ni är inte nära gränsen...

“There's an unwritten rule: you can only quit if the race doctor tells you the show is over”. *Nathan Faavae*



# Undvik klenbrytningar!

# Regler, upplägg, sträckor

- Etapp A, prolog. Start Skeppsbron 19.00
- Buss till start av Etapp B. Avgår 21.00 Skeppsbron
- Etapp B. Start 22.00, okänd ort.

## NATTLÄGER

- Etapp C. Start Nattlägret 07.00
- Etapp D, jaktstart. Start Skeppsbron 12.00. Lag som ligger mer än 30 minuter efter första lag startar 12.30.





# Utrustning

- Hela tiden i laget, obligatorisk
- Färd på vatten, obligatoriskt
- Cykel obligatoriskt
- Utrustningsbag, växlingar, byte av utrustning
- Utrustning och packning av utrustning
- Egen flytfarkost
- Vatten och energi



# Tips

- **Cykel**

(punktering, kartställ, terräng, kläder, skor)

- **Löpning**

(fötter/skor, snodd, terräng, lagarbete)

- **Paddling**

(säkerhet, teknik, lagarbete, klädsel, nödsituationer)



- **Klädsel**

- Ombyte, effektivitet och praktiskt

- **Energi**

- Ät innan du blir hungrig
- Ät varje halvtimme
- Utse en ansvarig
- Drick!

- **Lagarbete**

- Ni är på samma lag!
- Släpp prestigen
- Gör upp en plan
- Kan du inte säga något positivt får du hålla käften!



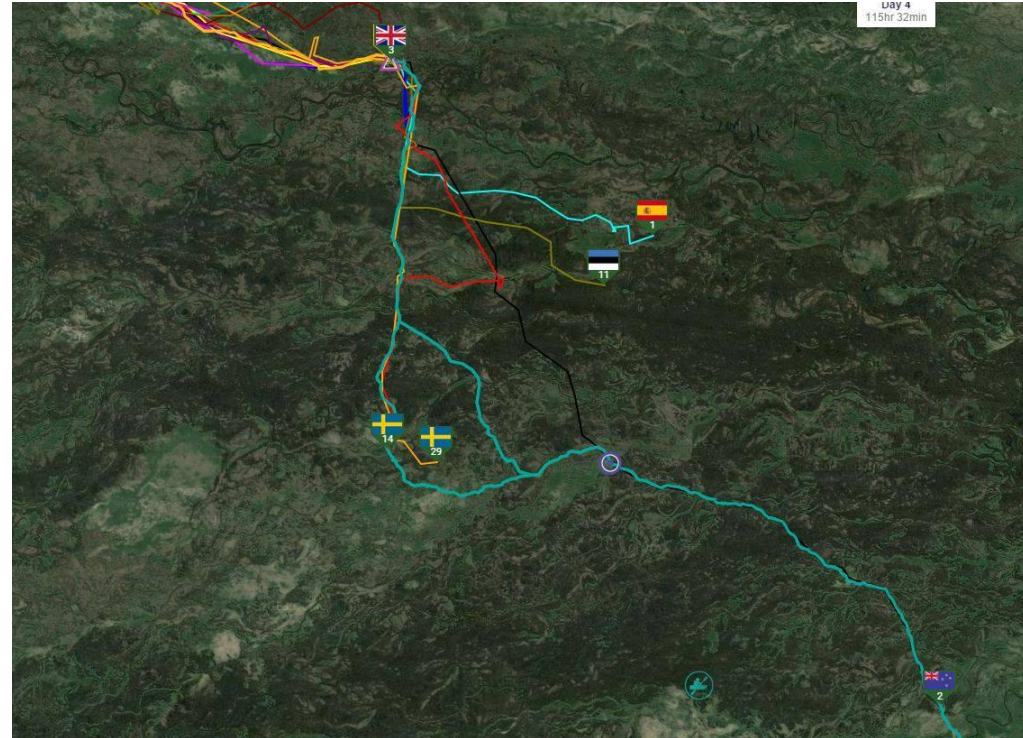


# Praktiskt

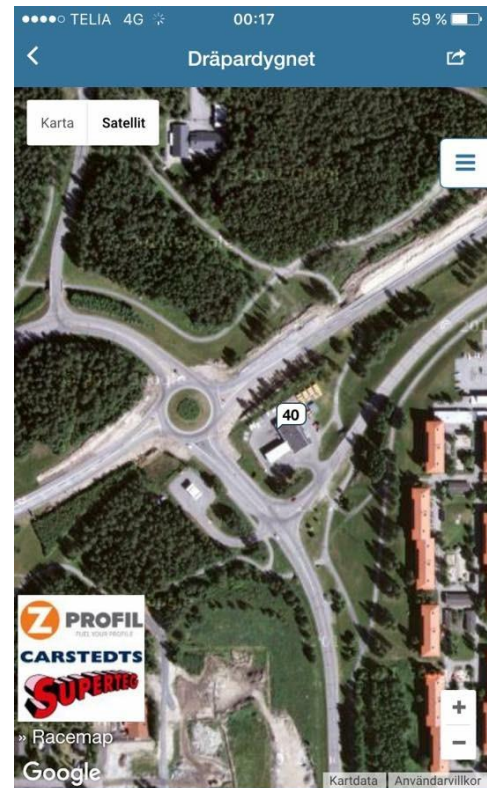
- Tävlingskläder
- 13 maj, Bölesholmarna
- Enkät med info om laget
- Försäkring via oss, kolla ändå själva
- Tävlingsläkare
- Njut!



# Publikt evenemang



- Eventområde på kajen
- Livetracking
- Annonsering i VK
- MF via oss och er





# Vem vill ni utmana?

