



Tävlings-PM, Dräpardagen 1 oktober 2017, Nydala

Start/mål: KFUM Länergård Nydala. Östra sidan Nydalsjön, med bil går det endast att komma från Tomtebo, med cykel även från Nydala. Parkering på anvisad plats.

Om tävlingen: Dräpardagen är en träningsstävling som riktar sig både till erfarna multisportare och nybörjare som vill prova på. Grenarna är paddling, cykling (MTB) och löpning och alla grenar innehåller ett orienteringsmoment. Tävlingen har tre klasser:

- Lång bana tävling (herr, dam mix). Ca 10 km löpning, 20 km cykling, 10 km paddling, totaltid 2,5-4,5 tim.
- Lång bana motion. Samma bana som tävlingsbanan.
- Kort bana motion. Ca 5 km löpning, 10 km cykling, 5 km paddling, totaltid 1,5-2,5 tim.

Nummerlappar/efteranmälan: 8.00-8.45

Obligatorisk tävlingsgenomgång: 8.45. **Första start:** 9.00

Karta/kontroller: Stämpling sker genom sportident.

Egna kajaker: Egna kajaker, paddlar, flytvästar ska läggas på anvisad plats och besiktas av tävlingsledningen. Ni som ska använda våra kajaker får dessa, paddlar samt flytvästar på plats. Ni som ska låna kajaker, paddlar, flytvästar behöver inte meddela detta.

Regler: Se separat regeldokument.

Dusch/ombyte: Inga duschmöjligheter på plats men toa finns.

Vatten: Dricksvatten finns på plats.

Foto: Vi kommer att fotografera deltagarna i loppet. Bilderna läggs ut på vår hemsida och FB-sida och det är givetvis fritt fram att använda dem, tagga gärna #dräpardagen #ttgu

Publiktips: Det finns goda möjligheter att följa tävlingen från start- och målområdet.

Fika och hamburgare: Finns att köpa under hela dagen.

Livetracking: RaceONE via mobiltelefon, finns för Iphone och Android.

1. Ladda ner - RaceONE finns för Iphone och Android. Läs mer på raceone.se
2. Anmäl dig - Starta appen, gå in på rätt lopp och anmäl dig.
3. Dela - Berätta för familj och vänner om så att de kan följa dig live.
4. Starta - Aktivera loppet i RaceONE innan start. Ta med mobilen när du springer, starten går automatiskt när du passerar startlinjen.