

## **Tävlingsmöte Skeppsbron 18.00**

Samtliga cyklar ska märkas upp med lagets nummer och lämnas på anvisad plats, cykelskor och cykelhjälm samt ev. annan utrustning ska läggas i lagets säck som ska förslutas.

Säck som ska skickas till nattläger ska läggas på anvisad plats.

### **Ettap A, prolog "Ägget". Start Skeppsbron 19.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	20-40 min	x
2	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	20-40 min	x
3	Löpning med vattenpassager.	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst och 1 egen flytfarkost var.	20-40 min	x

Bonusminuter etapp A:

Lag 1: + 0 min.

Lag 20: + 10 min.

Efter prologen finns möjlighet att byta kläder inför bussresa till omstart.

### **Ettap B, "Odjuret", Avfärd med buss från Skeppsbron 21.00, start okänd plats, start ca. 22.00.**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Paddling	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var. Medtages i bussen.	90-120 min	
2	Löpning	Obligatorisk utrustning.	90-120 min	x
3	Cykling	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	120-160 min Kortare bana om laget startar sträckan efter 02.00	



Bonusminuter etapp B:

Lag 1: + 0 min.

Lag 20: + 60 min.

## NATTLÄGER

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

### **Etapp C, "Draget" Start Nattlägret 07.00**

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Cykling med löpinslag	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	150-220 min	x
2	Hemlig utmaning (löputrustning)	Ingen obligatorisk utrustning.	Sträckan bryts 11.30. Ej fullföljt = kortare bana.	x

Bonusminuter etapp C:

Lag 1: + 0 min.

Lag 20: + 30 min.

### **Etapp D, jaktstart, "Slutet". Start Skeppsbron 12.00. Lag som ligger mer än 30 minuter efter första lag startar 12.30.**

Sträcka	Disciplin	Utr	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Löpning	Obligatorisk utrustning.	25-40 min	x
2	Paddling	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var.	40-60 min	x
3	Cykling	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	40-60 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 rejäl 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.

## **Bankett Olearys 19.00**

Obligatorisk närvaro