



Du klarar mer än du tror

TTG
TOUGH TRAINING GROUP UMEÅ

Lagen i årets tävling

Skanska Umeå

Skanska Skellefteå

TTGU/Hansson&Hammar

TTGU

Fyrtiofira med Båtsman

Umeå Byggsmide

Carstedts

E&Y 1

E&Y 2

SCA Obbola

ThorénGruppen

NCC

Umeå Energi

Svea Skog

Fältcom

Bravida

Umeå Entreprenad

Västerbottens Idrottsförbund

Selbergs 1

Selbergs 2

Peab

Skydd C

Umia 1

Umia 2

Nasdaq

TTGU

TOUGH TRAINING GROUP UMEÅ

Genomgång av Roadbook

- Sträckorna
- Väskorna/logistiken (orange, svart, säck)
- Paddlarna/flytvästarna (remmar)
- Bonusminuter
- Jaktstart

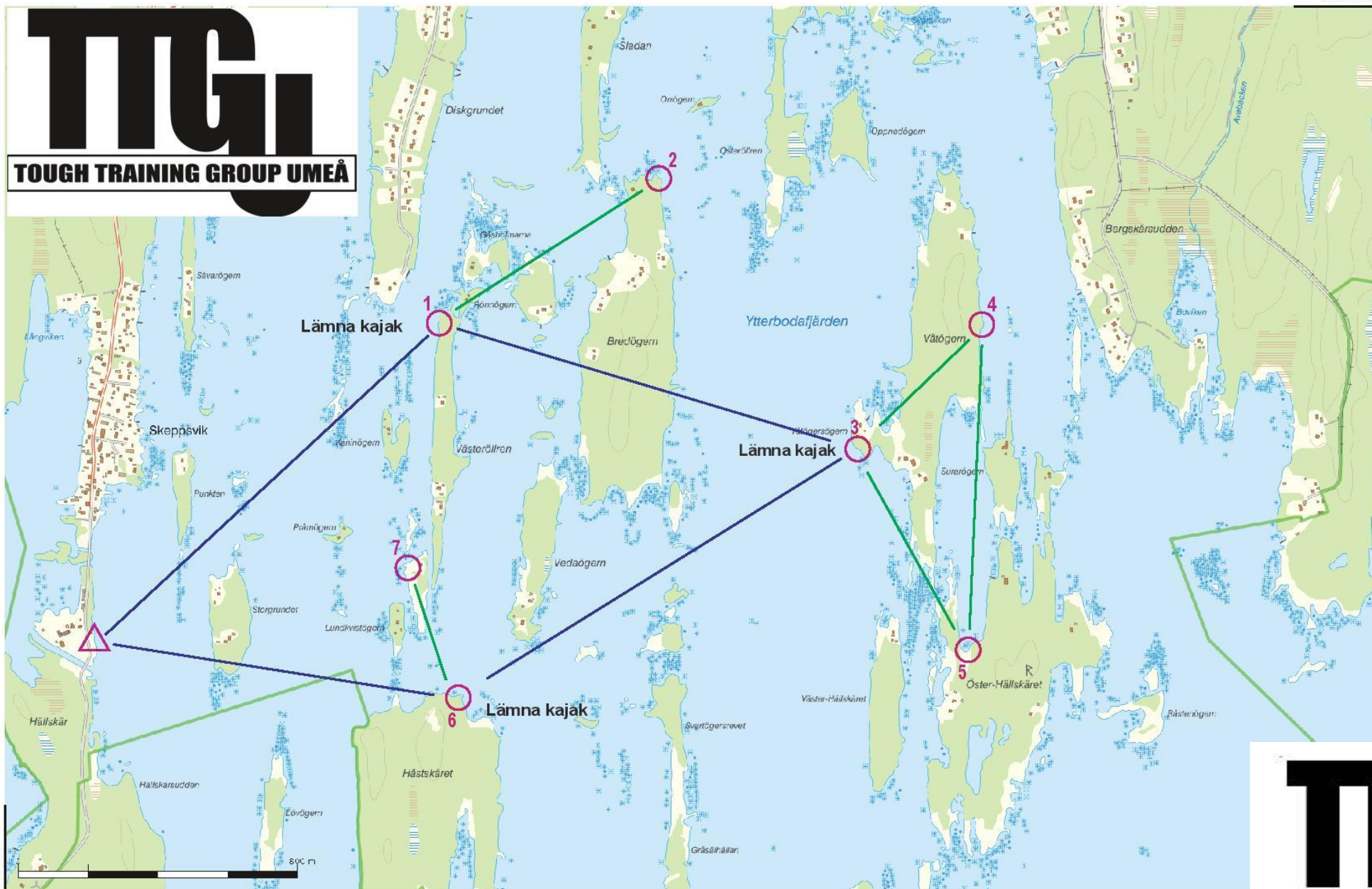
Tre speciella sträckor vi ska fördjupa info kring:

- *Nattsträcka paddling/löpning*
- *Teamorientering*
- *Egen flytfarkost*

Genomgång träsksträcken

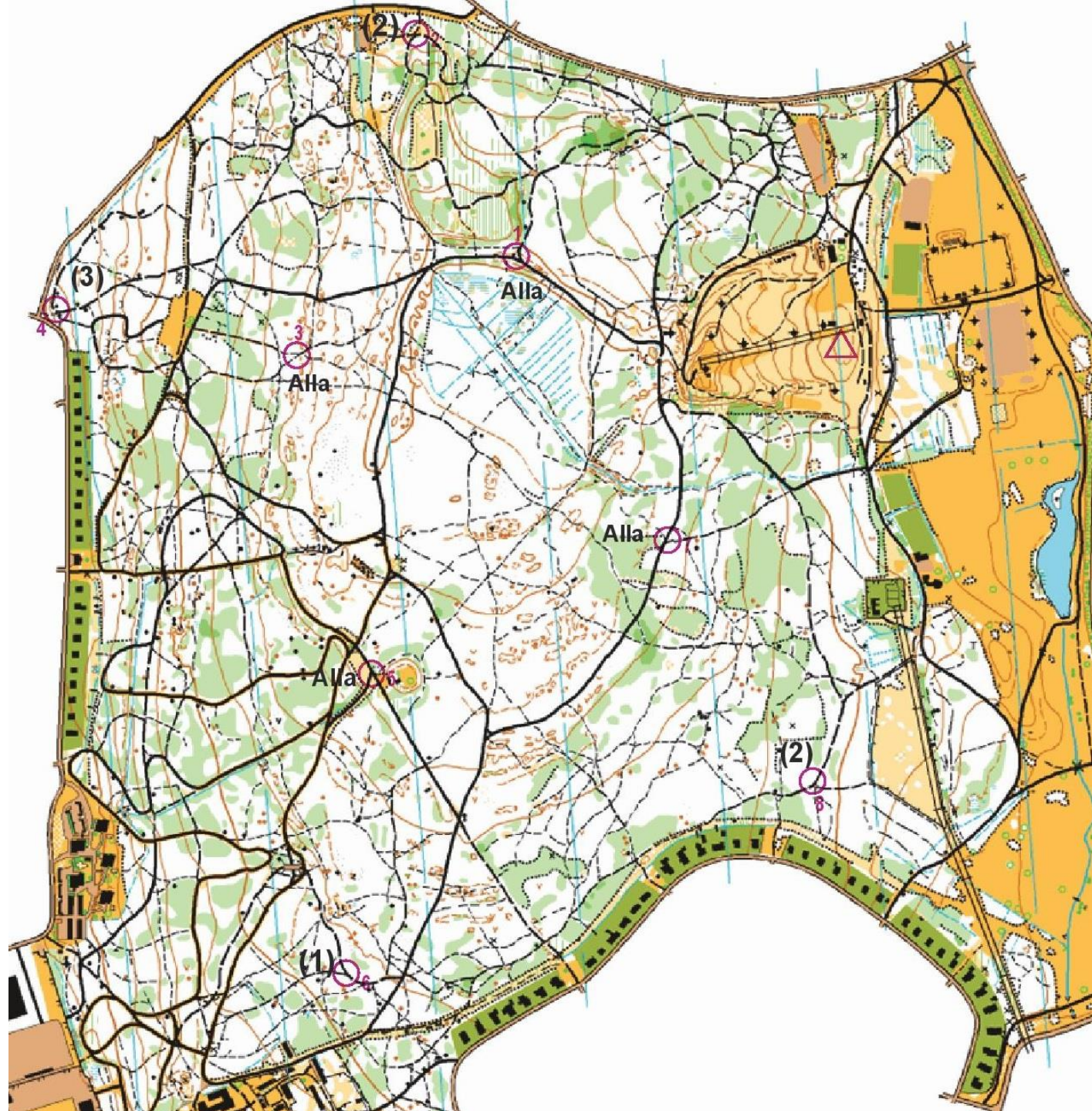
TTG

TOUGH TRAINING GROUP UMEÅ



TTG
TOUGH TRAINING GROUP UMEÅ

Genomgång teamorientering



Genomgång egen flytfarkost

- Luftmadrass och paddlar
- Har alla förstått logistik med att lämna dagen innan?

Genomgång utrustning

- Obligatorisk utrustning
- Kläder och utrustning (skalplagg, mössa, vantar, bekväma skor)
- Cykel, hantera punktering
- Logistik med egna paddlar och flytvästar
- Hur hantera den medföljande väskan (ordning, torrt etc.)

- Lag med taktik och ordning på grejerna är vinnare!
- Laget ska fram inte jaget.
- Navigering och orientering, bättre veta var man är och ska än att stressa iväg.
- Ta hand om kroppen.

Tips



Fortsättning

Dräpardagen
12 maj

Låna kajak