

17.00 senast, cyklar lämnas på anvisad plats i Umeå kommun (bevakad).

17.30-18.30, incheck på Skeppsbron. Utdelning av GPS och SI-pinnar.

18.30, tävlingsmöte.

18.50, senaste tid för inlämning av utrustning enligt nedan.

Varje lag ska lämna tre "paket" med utrustning innan start.

1. Säck som ska skickas till nattläger ska läggas på anvisad plats (100 liter).
2. Lagets ev. egna flytvästar, sittunderlag till kajaker och ev. paddlar ska läggas i märkt säck. I säcken finns en rem till att fästa samman flytvästarna, sittunderlagen och paddlarna.
3. Utrustningsbag.

Blått = vatten.

Grönt = löpning.

Gult = cykling (ej alltid cykelbart).

19.00, start Skeppsbron etapp A, prolog "Kul vid, på och i älven".

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Utrustningsbag vid start av sträcka
1	Löpning med vattenpassager.	Flytväst på och flytfarkoster som kan bära hela laget. Ingen obligatorisk utrustning.	20-40 min	x
2	Hemlig utmaning	Ingen obligatorisk utrustning.	20-40 min	x

Bonusminuter etapp A = 30 sekunder per placering.

Lag 1: + 0 minuter.

Lag 20: + 10 minuter.

20.30, buss avgår från Skeppsbron.

NATTLÄGER, varm mat, sova under tak, toaletter. Här finns väskan ni skickat.

07.00 start nattläger, Etapp C, "Uppströms obygdén"

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1 NY STRÄCKA	Cykling (delvis ej cykelbart).	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	30-45 min.	x
2 NY STRÄCKA	Löpning	Obligatorisk utrustning	45-60 min	x
3 NYTT UPPLÄGG	Paddling/löpning	Obligatorisk utrustning + 1 flytväst var. Lagets paddlar och flytvästar finns vid starten av sträckan. Vid löpmoment behöver man inte ha med flytväst. Obligatorisk utrustning ska dock alltid med.	60-90 min	x Observera att hela sträckan, paddling och löpning ska genomföras = ingen väska längs vägen
4 STRUKEN	Löpning	Obligatorisk utrustning	15-25 min	Observera ingen bag här.
5	Cykling (delvis ej cykelbart).	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	1,5-2 timmar. Kortare bana om lagets startar sträckan efter 10.30	x

Bonusminuter etapp B = 1,5 minuter per placering.

Lag 1: + 0 min.

Lag 20 + 30 min.

12.30, start etapp D, jaktstart, "Nya och gamla träsk". Lag som ligger mer än 30 minuter efter första lag startar 13.00.

Sträcka	Disciplin	Utrustning	Beräknad sträcktid	Urustningsbag vid start av sträcka
1	Cykling (delvis ej cykelbart)	Obligatorisk utrustning + obligatorisk utrustning cykel.	90-120 min	x
2	Löpning	Ingen obligatorisk utrustning.	15-30 minuter	x



Obligatorisk utrustning alla sträckor, per lag:

-Första förband

-Telefon i vattentätt fodral

-Kompass

-Ett ombyte per lag (underställ, en uppsättning skalkläder, vantar, mössa)

-GPS-enhet.

-Vattenfast penna

(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 på samtliga cyklar i laget, slang, pump, multiverktyg.

Obligatorisk utrustning färd på vatten: Flytväst.