

Info/taktikk for løperne

- Sjekk stipulert vekslingstid for din etappe. Det kommer en puljebil før første lag veksler.
- Veksling må foregå inne i feltet. Vær i bevegelse når veksling skjer (men ikke løp fra den som kommer inn).
- Hold pinnen opp med høyre hånd, - ta imot med venstre.
- På de første vekslingene er det viktig å avtale hvor i feltet du står (det kan være ganske trangt).
- Vis fram hva slags tøy du løper i til den du skal veksle med.
- Rop på den som kommer inn!
- Stå på helt inn, - ta ut alt (hvert sekund teller)!
- Sjekk hvilke nummer de du konkurrerer med har.
- Ikke tett luker for fort, bruk heller litt tid på å løpe inn konkurrenter.
- Gjør deg kjent med etappen.
- De som løper to etapper må passe på å bruke riktig nummer.