

Info/taktikk for løperne

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