

PM variant av Tjeckisk Stafett

Dalaoffensiven 2018

Samling: Vid Dalaidrottens Hus lördag 24/11 9:00 ombytta och klara.

Avstånd till start: 2700 m väg till start/mål som är ute på Främby Udde.

Transporter: Antingen så joggar man till starten eller så får någon ledare skjutsa ut. Hem gäller jogg samma 2700 m. En minibuss kommer att köra de yngsta + ev halvskadade löpare ut.

Upplägg: Man går ihop 3 och 3 så jämngoda löpare som möjligt och delar in sej i gruppen så att en väljer Röd bana (startar) en Blå bana och en Grön bana. Det går bra att vara 4 i nån grupp men inte mindre än 3. Uppdelningen kan ske innan ni springer iväg från samlingen eller ute på Främby Udde (Starten).

De som väljer Blå respektive Grön bana tar sej ut till Röd 1:a respektive Blå 1:a innan start.

Alla som springer Röd bana startar samtidigt (gruppstart) och när de kommer till sin 1:a så står kompiserna som ska springa Blå bana vid kontrollen som markering. Löpare som springer Blå bana springer då till sin första kontroll. Den som sprungit Röd bana tar sej nu joggandes till Gröns 1:a kontroll där den står som kontrollmarkering för den.

När löpare som springer Blå bana kommer till sin första kontroll växlar den över till Grön banas löpare som då springer iväg till sin 1:a kontroll. Blå banas löpare tar sej sedan joggandes till Röd banas 2:a kontroll.

Sedan fortsätter man så banan runt tills man kommer till målet igen. Om man inte fått nog så byter man bara färg med varann och kör ett eller två varv till.

Banorna är ca 3 km vardera.

Dusch: Dalaidrottens Hus

Välkomna Önskar
Dalarnas Ungdomskommite

