

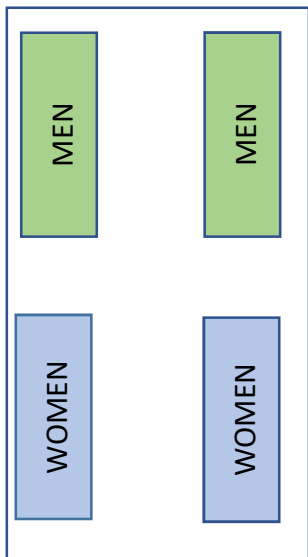


40 m startpost



NIGHTSPRINT

START 0:00



**RUNNERS
CHOICE**

RUNNERS CHOICE:

30s før start får løperen se på 3 alternativer av side 1.

På startsignalet velger løperen et av kartene, snur det til side 2 og starter.

Utsnittet av løypen vist på side 1 er nå inkludert i en hel løype. Utsnittet kan være hvor som helst i løypen, f.eks. fra post 16-18.

-0:30

-1:00 **NULLING/ RESET EMIT**

-1:30

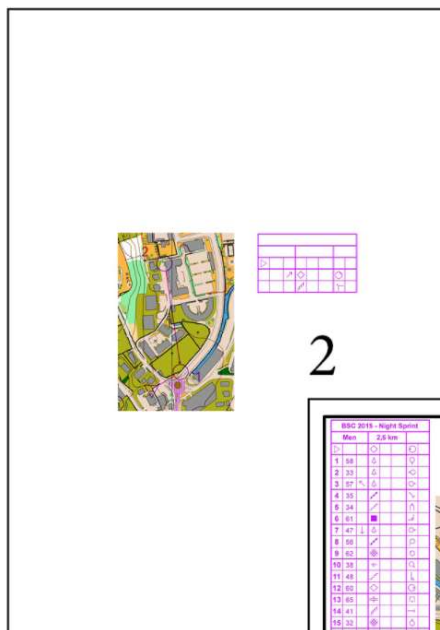
-2:00

-2:30

-3:00 **OPPROP/ CHECK IN**



1



2

