

VIDEBÆK AR-SERIEN 2012

UDSTYR

Nedenfor nævnte udstyr er generelt gældende for hele AR-serien 2012 – uanset at løbene vil differentiere i art og udformning.

Pr. deltager:

Mtb m/lappegrej og evt værktøj

Drikkedunk eller vandbeholder

Løbesko (hvis man ikke vil løbe O-løb, er løbesko ikke et krav)

Tøj efter vejrlig

Pr. hold:

Vandfast tusch

Kompas (kan lånes ved start)

Førstehjælpsudstyr – plaster, kompresbind og folietæppe/regnjakke

Mobiltelf.

Da vi hver gang slutter samlet af med en lille hyggesnak og forfriskning, anbefales at man medbringer tørt tøj til skift efter løbet. Dette kan placeres i start/målområdet under løbet.