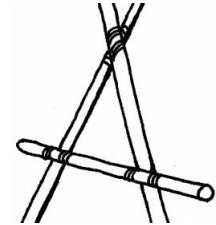


Forklaring til "A-Buk-Ræs"

- Sørg for pr. hold
 - o 3 tykke rundpinde/rafter 2-3 m lange
 - o Sisal reb/snor til at binde dem sammen til et A

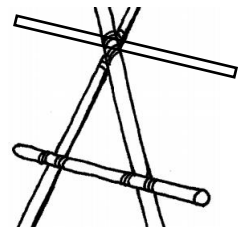


Vælg hvilket "A-buk-ræs" der skal "løbes"

Hvert hold får 3 tykke rundpinde eller rafter på 2-3 m. De bindes sammen som vist på tegningen med reb/snor.

Ved "gå" løbet bindes fire stykker reb af 3 m i toppen til at hjælpe den som "går" på A-bukken. Se linket [\(20+\) Watch | Facebook](#)

Ved "kapløb" bruges en rundpind/rafte mere pr. gruppe, som bindes øverst på A-bukken. Der løbes om kap. Se linket [\(20+\) Watch | Facebook](#)



LM BETWEEN