

Häjyin 2023

Laji 3, Hyvä on ja ojas ollahan

For Time

SUOJUOKSU

Tc 45min

SUOJUOKSU

Juostaan suolla noin 3 kilometrin lenkki ja otetaan siitä aika. Urheilijalla on oltava NUMEROLAPPU koko suorituksen ajan. Lähtö tapahtuu rivistä yhteislähtönä, jossa miehet ovat eturivissä ja naiset ovat takarivissä. Lähtömerkistä lähdetään juoksemaan määrätty lenkki. Urheilija kiertää kaikki suolla olevat merkit ja palaa maaliin. Jos urheilija ei ehdi maaliin aikarajassa on hänen pysähdyttävä 45 min kohdalla äänimerkistä ja odotettava siinä niin kauan, että toimitsijat antavat merkin liikkua. Pysähdyksen äänimerkki on kolme vihellystä pilliin 3,2,1, STOP.

TULOS

Nopein aika voittaa. Jos matka jää kesken, katsotaan urheilijan juoksema matka silmämääräisesti, minkä perusteella sijoitus annetaan. Pidemmälle juossut saa paremman sijan.