

# RUTEPLANLÆGNING

- Tjek løbskalenderen: Distance + antal væskeposter
- Rutekort findes - sorteret efter distancer - i kommoden i klublokalet.
- Ruter kopieres i min. 25 eksemplarer (Sørg altid for min. 1 resterende eks. til skuffen til senere brug!)
- Tilstræb mulighed for afkortning – alternative ruter (NB: Der skal ikke tages hensyn til begyndertræningsholdet!).
- Tag hensyn til vejr + lysforhold!  
Mørke aftener: Byture, men sørg så for "udenbys" lørdagsture.

## VÆSKE:

- Ved hver væskepost stilles:
  - 1 (helt fyldt) dunk m. lunkent vand.
  - 1 (helt fyldt) dunk m. energidrik, (20 måleskeer pulver).
  - Engangsbægre.
  - Skraldepose.
  - Skilt m. teksten "væske".
- Dunke, bægre og energipulver ligger oven på skabet i klublokalet.
- Dunkene lægges - rengjorte! - tilbage senest følgende mandag.
- Afhentning af dunke mm. aftales m. én fra bestyrelsen.

**NB: Er du forhindret i at lave ruter, skal du selv finde en afløser!**