

## Post nummer: 7 (vand)

**Postens tema:** Stafetbane

**Udstyr:**

- 3 stk. "jordbær"-mærke eller flagbøjer, med tilhørende ankerliner og ankre.
- Et stykke rundstok polstret med gaffa-tape og evt. nogle svampe som stafet-markør.
- Bemandet post med 1-2 hjælpere i RIB. RIB'en fastbindes til det ene mærke.
- Stopur med mellemtds-funktion.

**Forløb:** Mærkerne udlægges som en lille op-ned bane med start/mål-linie imellem mærke/bøje og hjælper-RIB og et topmærke lige mod vinden. Banen skal kunne gennemsejles én gang på mindre end **3 minutter**. Banen skal omsejles korrekt, dvs. topmærket skal rundes med mærket på jollens bagbord side.

Deltagerne sejler ud til posten, og modtager instruks. Den første deltager modtager stafetten, sendes afsted med en lille nedtælling efter behov, og tiden startes. Når deltageren er sendt afsted, lægger den næste deltager sig i position på start/mål-linien ved siden af RIB'en. Man må gerne berøre RIB'en, når man venter, men man må ikke skubbe sig frem, når man starter.

Når den igangværende sejler krydser start/mållinjen på tilbagevejen råber hjælperen "NU". Sejleren kaster nu stafetten over til den næste deltager, som så starter.

Der tages mellemtd for hver deltager, som skal noteres. Tiden stoppes, når sidste deltager er i mål, og den samlede tid noteres sammen med hver deltagers mellemtd.

Det gælder for deltagerne at omsejle banen med nogenlunde samme tid for hver deltager. Der laves ikke omstarter i tilfælde af "tyvstarter". Disse håndteres via pointsystemet.

**Instruktion til holdet:**

I skal nu vise, at I som hold kan gennemføre en stafetbane. Det gælder om, at I hver især bruger nogenlunde samme tid til omsejling. I får fuldt point for:

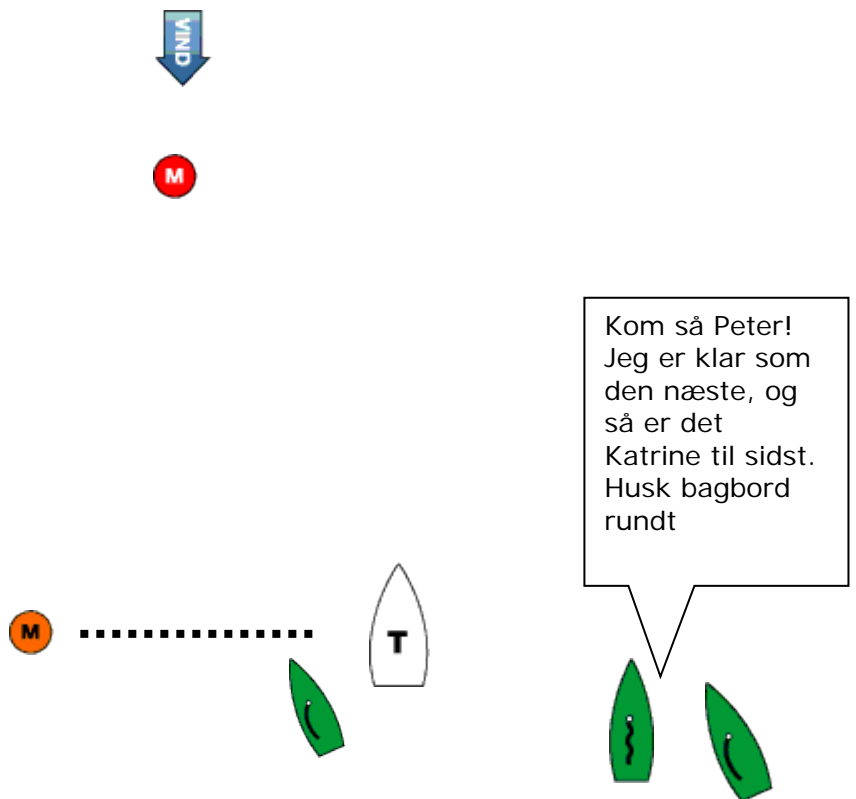
- At I gennemsejler banen korrekt.
- At I alle sammen bruger nogenlunde samme tid.
- At I undgår tyvstarter.
- At I husker at give stafetten videre, inden at den næste starter

I starter hver for sig. Den første sejler får stafetten. Jeg tæller ned fra 10 for den første sejlens start. I skal sejle fra startlinien op til topmærket og tilbage igen (kun en gang).

Når en sejler er startet, lægger den næste sejler sig i position ved siden af gummibåden. I må gerne røre ved gummibåden, når I venter. I må ikke skubbe jer frem med gummibåden når I starter.

I skal runde topmærket, så mærket er på jeres bagbord side.

Mållinjen er den samme som startlinien. Når en sejler går i mål råber jeg "NU", og så skal I kaste stafetten over til den næste sejler, som så starter med det samme.



**Point for gennemførelse:**

Klaret med nogen udfordringer, større tyvstarter eller behov for hjælp	1
Klaret med mindre udfordringer, mindre tyvstarter eller behov for lidt hjælp	2
Gennemført på korrekt vis uden hjælp	3

Holdnavn	nummer	Point	Tid	Kommentar
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			