



**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

POST 1

Skiskyting:

Bruk en stoppeklokke til å ta tiden. Løp oppmerket runde på ski eller på bena. Når du kommer til "skyteområdet"/standplass skal du kaste gjenstandene/ballene oppi bøtta. Bommer du må du gå en strafferunde for hver bom. Tiden stopper når alle gjenstandene er oppi bøtta og alle nødvendige strafferunder er gjennomført.





**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

POST 2

Slalom:

Renn ned bakken og kjør slalom mellom portene/stavene. Bruk en stoppeklokke og ta tiden.





**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

POST 3

Utfor:

Renn eller gå på ski gjennom løypa som går gjennom busk/kratt, skog og andre hinder. Ta tiden med en stoppeklokke.



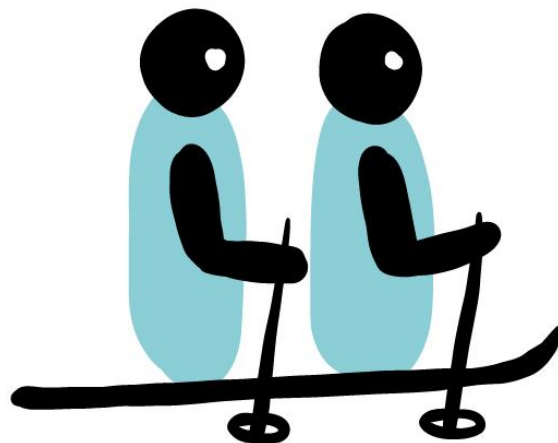


KFUK-KFUM
SPEIDERNE

POST 4

Langrenn:

Gå to og to på samme skipar gjennom løypa. Ta tiden med en stoppeklokke.



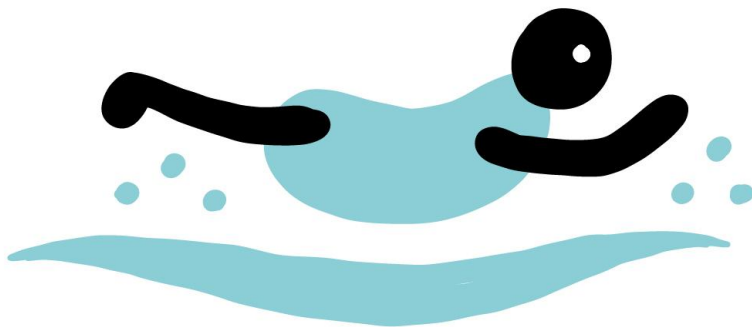


**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

POST 5

Slenging:

På denne posten skal dere slenge dere lengst mulig. Mål opp lengden med et målebånd.
Her får du poeng både for lengde og stil.



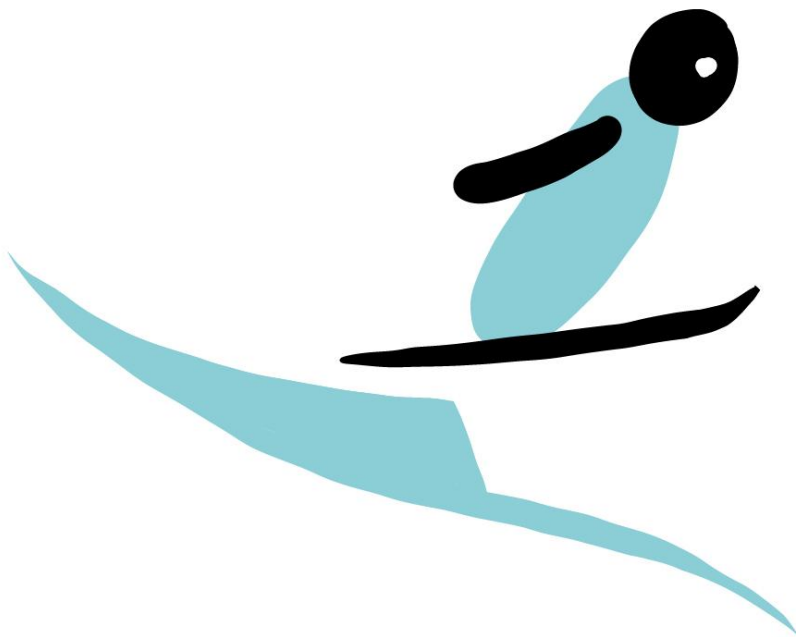


**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

POST 6

Skihopp:

Hopp så langt du klarer fra hoppet. Her får du poeng både for lengde og stil. Mål opp lengden med målebånd.





**KFUK-KFUM
SPEIDERNE**

POST 7

Stabling:

Her skal dere bygge det høyeste tårnet på en bestemt tid (spør lederen). Ta tiden med en stoppeklokke.

