

STARTMETOD

Man startar när samtliga röda lampor har slocknat. TK -personalen lämnar över tidkortet till den tävlande 30 sek innan start, sedan sköter den tävlande själv startproceduren.



Sex sekunder kvar till start...



FEM..



FYRA



TRE.....



TVÅ..!



ETT..!



KÖR..!