

3000 m Forhindringsløb

Løb med klassen

Mindst 20 elever løber hver 150 meter

Start - 25 m spurt - 25 m slalom - 25 m stepløb -
25 m baglæns - 25 m tunnel - 25 m spurt - Mål

- Næste elev må starte når den foregående er nået til baglæns-løbet.
- Den samlede tid tæller. Hvis der er flere elever end tyve deles tiden med antallet og ganges med tyve.
- Elever må ikke deltage flere gange