

## Rundbana med gemensam start

8-10 personer startar samtidigt.

Viktiga instruktioner:

1. Rätt växel
2. använd växlarna när farten ökar
3. håll i handbromsen innan start
4. först in i kurvan väljer spår.
5. göra 2 st avhopp och sitta på baken innan man fortsätter att cykla

