

## **Geländefahrprüfung**

Es gibt keine Aufwärmphase und kein kontrolliertes Abfahren!

Für den Start ins Gelände benötigt Ihr eine "Green Card IN" und eine "Green Card OUT"

Das bedeutet:

"Green Card IN"

15 Minuten vor der Startzeit ins Gelände wird eine Gespannkontrolle durchgeführt. Dafür hat sich jeder Teilnehmer zur entsprechenden Zeit am Start der Geländestrecke einzufinden.

"Green Card OUT"

Am Ziel der Geländestrecke wird eine Verfassungskontrolle durchgeführt (Pulswerte). Nach Erreichen des Ziels ist sich nach 10-15 Minuten zu einer weiteren Verfassungskontrolle einzufinden. Die Pulswerte sollen dann unterhalb der erstgemessenen Werten liegen.

Allgemeine Information:

- es gibt 3 Geländehindernisse auf der Strecke
- keine Wasserdurchfahrt
- es gibt ein Hindernis auf dem Abfahrplatz zum üben