

Postenheder til træningsløb.

"Løse posthoveder", som fint kan bruges sammen med små skærme:

101 – 150 (dog undtaget 109 og 131)

Kræver at der er noget at hænge dem op på.

Postene 101 – 175 og 201 – 225, skal sætte ud med "stativ"

Post 100 anvendes normalt som målstregs post. Husk den.

Til poster på den lette bane må de "løse posthoveder" og små skærme ikke bruges. Brug i stedet store skærme (Der er et sæt store skærme der kan hænges, på samme måde som de små skærme kan)