

Tyrving's stafettregler⁵

No. 1) Vi planlegger det vi gjør og følger planen.

- ☑ Uansett situasjonen lar vi oss ikke styre av følelser, men styrer med et kaldt og skarpt hode.
- ☑ Vi planlegger hvert strekk før vi løper.
- ☑ Vi følger vårt plan som vi har tenkt oss ut. Vi har brukt tid, til å finne den beste planen, derfor finns ingen grunn til å la seg friste til å vike fra planen.

No. 2) Sikkerhet først

- ☑ Hvis jeg føler at noe muligens ikke stemmer, så stopper jeg opp umiddelbart tar meg tid til å tenke og sjekker situasjonen grundig, før jeg lager i ro en god plan for veien videre til neste holdepunkt.
- ☑ Erfaringen har vist at man kommer lengst i stafett når man gjør minst feil. Derfor vil vi oppdage dem så fort som mulig og begrense dem uansett situasjon.

No. 3) Laget er "the hero"

- ☑ Lagets sluttid er avgjørende, egen etappetid er uvesentlig.
- ☑ Erfaringen tilsier at solide etapper, der jeg tar full ansvar for mine handlinger gjennom å følge de 2 første regler, fører til det best mulige lagresultat.
- ☑ Laget og jeg kan bli en "hero", hvis jeg - i vanskelige situasjoner - følger regel 1 og 2 til punkt og prikke.

No. 4) Respect the mates

- ☑ Siste uka før stafetten må vi gå inn i toppidrettsmodus - av respekt for resten av laget. Dette gjelder dem som satser 100% idrett og for dem som satser mindre.

No. 5) Humør

- ☑ Stafett er gøy – idrett er en lek – derfor vil Tyrving-løperne ha det fint og kul sammen.