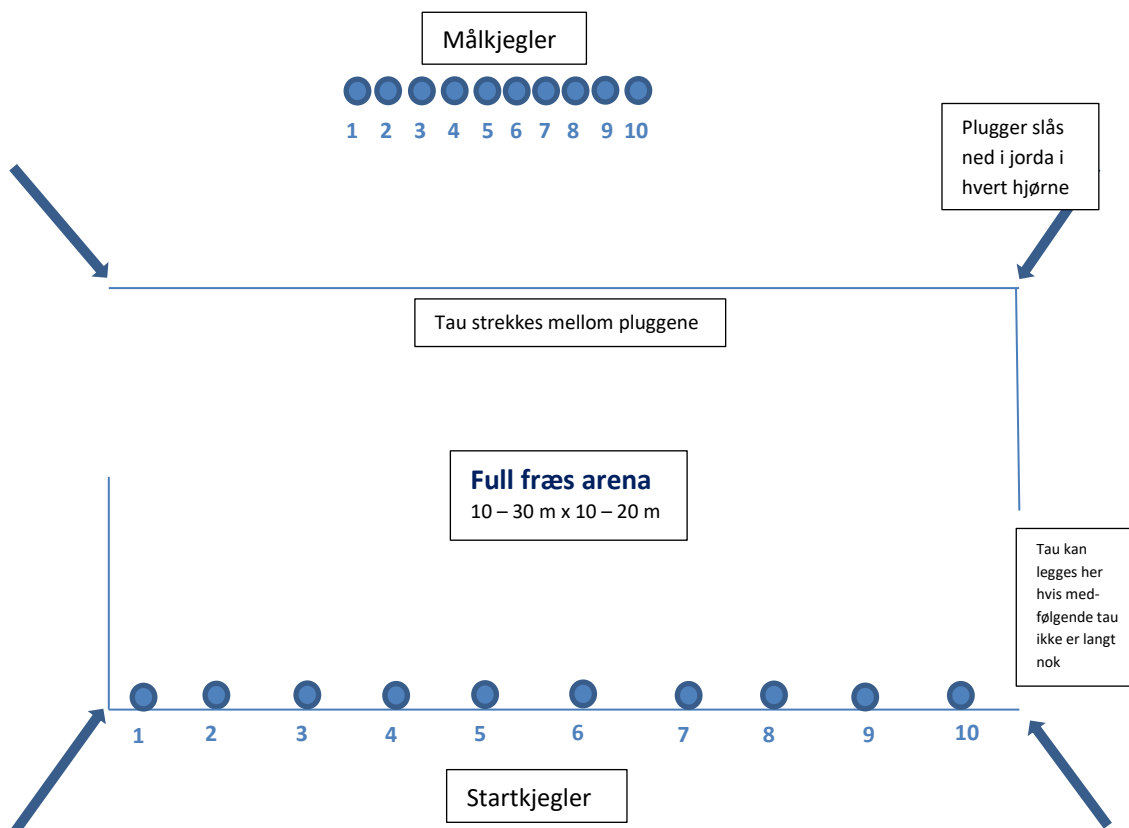


Slik bygger du en Full fræs arena på 10 minutter:



I denne Full fræs arena-kassen finner du:

- 10 stk. startnummer (1-10)
- 2 stk. tau a 30 m
- 4 stk. plugger
- 2 stk. kjeglesett (1-10 + 0)
- 3 stk. kampleder/dommermapper

En Full fræs arena bør bygges på et åpent område. Størrelsen tilpasses eget ønske. Velg gjerne en plen, en voll eller et grusområde. Er det vind kan kjeglene festes i bakken med spiker.

Ideer til oppgaver finner dere her:

<https://friluft.salten.no/fullfras>

