

## Návod na rímsky vrhací oštep

Jadro oštepu tvorí bambusová tyčka o dĺžke 70cm. Celá dĺžka (1 meter) oštepu musí byť následne obalená jednou vrstvou mirelonu (svetlosivá časť na obrázku). V zadnej časti musí mirelon pretŕčať o 10cm, v prednej o 20cm. Predná časť je tá časť, ktorá symbolizuje hrot / špičku oštepu.

Následne vopchajte do začiatku a konca mirelonu vrstvu molitanu (oranžová časť na obrázku). Potom obalte hrot oštepu ďalšou vrstvou hrubšieho mirelonu (tmavosivá časť na obrázku). Hrubší mirelon musí pokryť na hrote oštepu predných 30cm jej dĺžky.

Nakoniec celý oštep dôkladne olepte páskou.

