

Instruktion: Efterårsstafetten 2025

Stævneplads	Åben plads Markedsgade Hadsund
Parkering:	Kantparkering tæt på stævneplads
Afmærkning:	På Hobrovej i Hadsund
Kontrolsystem:	SportIdent
Nulstilling af brik, kortudlevering og start:	Alle løbere nulstiller og tjekker deres SportIdent brik i clear og check-enheder ved start. Lejebrikker udleveres ved stævnekontor. Brikken skal kun nulstilles før start af første sløjfe. Der er kortudlevering i skifteboxen for løbere i stafetten. For individuelle løbere er der kortudlevering ved startpunktet. Der er samlet start for de enkelte baner i stafetten. Individuelle baner starter med put and run, når alle stafetterne er startet. Bortkommen lejebrik erstattes med 500 kr. Løberen er selv ansvarlig for nulstilling af brik.
Afstande	Parkering til stævneplads: 50-200 m. stævneplads til start: 0m.
Væske:	Der er ingen væskeposter i skoven. Væske ved mål.
Baner:	Bane B: 6.100 m. (3X ca.2000m.) Svær, 22 poster. Bane C: 4.770m. (3X ca.1600m.) Svær, 15 poster. Bane E: 2.850 m. Let, Individuel, 11 poster. Bane F: 3.930 m. Mellemsvær, (kortvend) 17 poster. Bane G: 4.530 m. Svær, Individuel, (kortvend) 19 poster. Bane H: 5.830m. Svær, Individuel, (kortvend) 24 poster.
Start:	Start fra kl. 13.30, der er samlet start for de enkelte baner i stafetten. Individuelle baner starter fra kl. 13.40. Put and run. Husk at kontrollere postnumre, posterne står nogle steder tæt.
Stafetmetode	Stafet efter Blom metoden: Alle 3 løbere på et hold starter samtidig på hver sin sløjfe, når alle 3 har gennemført første sløjfe, bytter de kort i skiftezone, efter anden sløjfe gentages proceduren, efter tredje sløjfe klippes målposten og brikken aflæses. Holdets tid er den tid sidste løber i mål, har. Vær opmærksom på at alle 3 løbere, løber alle 3 sløjfer. Rækkefølgen er underordnet.

Stafet skifte	Skifte: Efter at have "klippet" sidste post på banen løber man ind på stævnepladsen, følger målslusen og hvor denne deler sig i to, løber man mod skifteboxen (samme sted som man startede) og afventer, at de to andre på holdet dukker op. Når alle tre er i skifteboxen, bytter man kort og løber ud på anden sløjfe. Samme procedure følges efter endt 2. sløjfe. Sidste tur: Efter at have "klippet" sidsteposten for 3. gang følger man målslusen, og hvor denne deler sig i to, løber man mod mål, klipper målposten og får aflæst brikken. Det er den sidste løber på holdet, der har den tællende tid for holdet.
Mål:	Mål på stævneplads, hvor der også er brikaflæsning.
O-track.	På O-track ligger de tre sløjfer som selvstændige baner. Derfor stop uret efter hver sløjfe som om løbet var slut. Ved starten af ny sløjfe startes uret fra 0:00:00. Upload derefter de tre ture til de rigtige bane.
Kort:	Linddale 1:5.000, ækvidistance 5 meter. Revideret 09-2025
Terræn:	Let til middel kuperet skov, overvejende løvskov med god gennemløbelighed. Godt udviklet sti- og vejnet. Det er kun tilladt at passere hegnene gennem de viste låger.
Postbeskrivelser:	Postbeskrivelser er påtrykt på kortene. Der er ikke løse postbeskrivelser.
Resultater:	På stævnepladsen samt på: www.mariagerfjordok.dk senest lørdag aften.
Præmier:	Der er præmier til nr.:1-2-4-7 på stafetbanerne samt på bane E(let) Derudover er der små spurtpræmier ved skiftet.
Kiosk:	Der er ingen kiosk.
Toilet:	Der er ikke toilet
Stævneleder:	Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK
Banelægning:	Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK
Stævnekontrol	Keld Østergaard, Mariager Fjord OK
Banekontrol	Jens Chr. Dalgaard, Mariager Fjord OK
Dommer	Keld Østergaard, Mariager Fjord OK