Instruktion
Efterårsstafetten 2026

Stævneplads	Ved Mågesøen, midt i Hørby plantage
Parkering:	Kantparkering på Plantagevej
Afmærkning:	På Skivevej, umiddelbart Ø for motorvejsafkørsel 35, Hobro V.
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: 500m. stævneplads til start: 0m.
Væske:	Der er ingen væskeposter i skoven. Væske ved mål.
Baner:	Bane B: 6010m. (3X ca.2000m.) Svær, 24 poster. Bane C: 4280m. (3X ca.1400m.) Svær, 21 poster. Bane E: 2860m. Let, Individuel, 19 poster. Bane F: 3990m. Mellemsvær, Individuel, (kortvend) 19 poster. Bane G: 4920m. Svær, Individuel, (kortvend) 23 poster.
Start:	B starter 13:30 C starter 13:35 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 løbere på et hold starter samtidig på hver sin sløjfe, når alle har gennemført første sløjfe, bytter de kort i skiftezonen, efter anden sløjfe gentages proceduren, efter tredje sløjfe klippes målposten og brikken aflæses.
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.
Mål:	Mål på stævneplads, hvor der også er brikaflæsning.
Kort:	Hørby plantage 1:5.000, ækvidistance 2,5 meter. Revideret 2026
Terræn:	Let kuperet kulturskov, overvejende nåleskov med god gennemløbelighed. Godt udviklet sti- og vejnet.
Postbeskrivelser:	Postbeskrivelser er påtrykt på kortene. Der er ikke løse postbeskrivelser.
Resultater:	På stævnepladsen, samt på: www.mfok.dk senest lørdag aften.
Præmier:	Der er præmier til nr.:1-2-4-7 på stafetbanerne
Kiosk:	Der er ingen kiosk.
Toilet:	Der er intet toilet
Stævneleder:	Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK
Banelægning:	Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK
Stævnekontrol	Keld Østergaard, Mariager Fjord OK
Banekontrol	Keld Østergaard, Mariager Fjord OK
Dommer	Jørgen Østergaard, Mariager Fjord OK