

## Mariager Fjord Rundt 10. oktober 2010 kl. 10

Praktiske oplysninger

---



<b>Start og mål</b>	Det Røde Pakhus Søndre Havnekaj 9500 Hobro
<b>Afhentning af startnumre og løbetrøjer</b>	Startnummer og løbetrøjer til hele holdet er pakket i plastposer. Posen afhentes i Det Røde Pakhus fra kl. 9. Poserne er registreret i holdkaptajnens navn (den løber, som starter i Hobro)
<b>Stafetten</b>	<p>Stafetten – et elastikarmbånd – skal videregives til næste løber på hver skiftestation. Der er kun en stafet pr. hold, og stafetten skal med hele vejen retur til Hobro før holdets tid tæller. Stafetten er pakket i plastposen sammen med startnummer og løbetrøjer.</p> <p>Der er ingen stafet til singleløberne.</p>
<b>Afmærkning af ruten</b>	Ruten er afmærket med skilte samt minestrimmel. Derudover kører der en cykelrytter til at vise vej for de forreste løbere, samt en cykelrytter til at slutte feltet af bag den sidste løber.
<b>Depoter</b>	Der er depoter ved skiftestationerne i Mariager, Hadsund og Stinesminde. Derudover er der vandposter for hver ca. 5 km. På vandposterne vil der også findes energi i form af rosiner, bananstykker og cola.
<b>Omklædning</b>	Der er mulighed for omklædning og bad i Hobro Idrætscenter, Amerikavej 22, 9500 Hobro efter løbet. Idrætscentret ligger ca. 2 km fra Det Røde Pakhus.
<b>Tidtagning</b>	Der bliver kun offentliggjort en samlet sluttid for hele holdet. Tiden bliver taget, når sidste løber kommer i mål i Hobro. Den enkelte løber skal derfor selv tage tid, hvis han/hun ønsker at kende sin tid på de enkelte deleter.
<b>Tidsrammen for løbet</b>	Start kl. 10.00 – sidste løber skal være i mål senest kl. 18.00, hvorefter tidtagningen stopper og målområdet pakkes ned.
<b>Bustransport</b>	De løbere som starter / henholdsvis slutter i Mariager, Hadsund eller Stinesminde, kan køre med Visit Mariagerfjords dobbeltdækkerbus til og fra skiftestationerne. En busplan med ca-tider bliver hængt op i Det Røde Pakhus inden starten på løbet.
<b>Skiftetøj</b>	Hvis du ønsker skiftetøj bragt ud til skiftestationerne i Mariager, Hadsund eller Stinesminde, skal det afleveres i Det Røde Pakhus senest kl. 9.30 på løbsdagen.

Skiftetøj skal afleveres i en plastpose med tydelig angivelse af dit navn. Skiftetøj bliver samlet i kasser og kørt ud til skiftestationerne. Du skal selv finde dit tøj i kassen, når du kommer frem til skiftestationen.

Tøj der afleveres på skiftestationerne bliver kørt retur til Hobro når depotet er lukket og pakket sammen (der kan derfor opstå ventetid, på tøj der kommer retur fra skiftestationerne).

#### **Præmieoverrækkelse**

Der er præmier til vinderne i de fire klasser – singleløber, 2-mands hold, 3-mands hold og 4-mands hold. Præmierne bliver overrakt umiddelbart efter det vindende hold er kommet i mål.

#### **Det Røde Pakhus**

Pakhuset er basen for løbet hele dagen.

Der bliver mulighed for køb af mad og drikkevarer, samt stillet borde og stole op, så både løbere og tilskuere har mulighed for hyggeligt samvær under og efter løbet.

Vi sætter musik på anlægget og forsøger at etablere live web-cam fra udvalgte punkter på ruten.

#### **Toiletter**

Der er toiletter i Det Røde Pakhus.

Derudover er der mulighed for at benytte offentlige toiletter i Mariager, Hadsund og Stinesminde.

#### **Køb af mad og drikkevarer**

Der bliver mulighed for køb af mad og drikkevarer i Det Røde Pakhus hele dagen. Det er Café Kaj, der er nabo til Det Røde Pakhus, som leverer mad og drikkevarer.

Dermed er der mulighed for, at holdet kan mødes over en kold øl og en sandwich efter løbet.

#### **Tak til sponsorerne for Mariager Fjord Rund:**

for livet...



[mariagerfjord.com](http://mariagerfjord.com)

 Sparekassen Hobro

**NORDJYSKE**  
Medier



Projektværkstedet Værum Zeidler