

Varmt välkomna till Älvdalen Backyard Ultra 2018! Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen!

ÄBU 2018

Älvdalen Backyard Ultra



PM FÖR ÄLVDALEN BACKYARD ULTRA 2018

Loppet går på en 6.7 km lång rundbana med start varje hel timme. Första starten går kl 10:00 och alla som hunnit runt banan startar igen för nästa varv kl 11:00, sen kl 12:00 osv. Den som inte tar sig runt till nästa start är ute ur loppet. Så fortsätter loppet tills endast en deltagare är kvar i tävlingen. Var och en springer så många varv man vill.

OBS: Allt deltagande sker på egen risk

NYTT FÖR 2018: INGA PLASTMUGGAR ELLER PAPPMUGGAR KOMMER ANVÄNDAS VID SERVERING AV DRYCK. ALLA DELTAGARE KOMMER FÅ VARSIN SWEDEN RUNNERS KÅSA I SITT STARTPAKET.

KÅSOR FINNS ÄVEN TILL FÖRSÄLJNING PÅ OMRÅDET!

(Undantag kan göras vid servering av varm mat och frukost)

Tid och plats

- Lördag den 16 juni, start kl 10:00 på Älvdalens IP i Älvdalen.
Adress hit är [Hagalundsvägen 4, Älvdalen](#).

MINI ÄBU

- Kl 11:10 start för [Mini ÄBU](#) För barn upp till 12 år
- LOPPET ÄR GRATIS OCH ARRANGERAS I SAMARBETE MED ÄLVDALENS IF.
- Banan kommer att vara 670 meter och det är inne på Älvdalens IP som barnen springer. Tidsfristen för ett varv är 10 minuter. Alltså man har 10 minuter på sig att ta sig runt banan och det är ny start var 10:onde minut. Totalt så kommer barnen att kunna springa 10 varv mellan kl 11:10 - 12:40.
- Loppet startar kl 11:10 och anmälan till Mini ÄBU sker senast kl 10:45 den 16 juni inne på Älvdalen IP vid kiosken.

Tävlingscenter, start, varvning och mål

- Allt detta finner ni på Älvdalens IP där vi har ett stort gräsområde att tillgå. Vi kommer ha funktionärer som visar vägen till registrering och nummerlappsutdelning. Registreringen och nummerlappsutdelning sker i tävlingsledningens tält på startområdet.

Nummerlappar

- Nummerlappar hämtas ut på varvningsområdet (Älvdalens IP) mellan kl 08:15 - 09:30. Samtidigt sker registrering och utdelning av goodiebags/startpåsar. Stjärna i kanten om ni kommer god tid!
- **Nummerlappsutdelning kommer även att ske fredagen den 15 juni på [Restaurang Dalgatan 118](#) mellan klockan 17:30-18:30.**
- **Mellan klockan 19:00 -21:30 så serverar sedan [Restaurang Dalgatan 118](#) en Älvdalsinspirerad sommarbuffé. Lokalproducerade delikatesser från vår bygd. Fräscha sallader och goda tillbehör.**
- **Pris: 195 kr**

T-shirt

- ÄBU t-shirt delas ut i samband med registrering och nummerlappsutdelning. Det kommer även att finnas försäljning av Sweden Runners t-shirt, nummerlappsbalte, truckerkepsar, buffar m.m.

Banan

- Banan är 6.7km lång och består av blandat underlag. Ca 1km asfalt och ca 5.7km blandad terräng. Karta på banan hittar ni [här](#) och på vår hemsida www.swedenrunners.se/abu/.
- **Banan startar med ca 400 meter asfalt och svänger sedan tvärt vänster in på single track stig som varar i ca 500 - 600 meter. Så räkna med lite gång detta partiet dom första varven. Vilket passar perfekt på en Backyard Ultra! Vill man dock kunna springa på utan stopp så rekommenderar vi er att ställa er långt fram vid start.**
- Bana kommer att vara markerad och snitslad med rödvita snitslar. Kommer även att finnas skyltar med orangea pilar som visar vägen utmed banan. Vid vägskäl/korsning kommer snitseln att sitta på den sida som banan ska fortsätta. **Alltså sitter snitseln på vänster sida ska ni svänga vänster.**

- Ett kort parti av banan är "teknisk" med stenigt underlag. Vid blöt väderlek så kan det dessutom vara halt på stenar så anpassa därför farten efter underlaget så att ni inte riskerar stukningar och fallskador. Oförutsedda hinder kan förekomma längs med banan.
- Under loppet kommer små trafikerade vägar att korsas. Iakttag försiktighet vid dessa platser och lämna företräde för eventuella fordon.
- En liten ändring av banan har gjorts gentemot 2017 års bana.

Vätska och energistation

- Denna station/depå kommer ni att hitta i varningsområdet. Här kommer det att serveras vatten, sportdryck, dryck, saltgurka, chips, godis, frukt, varm mat m.m. Sportdryck som serveras är Tailwind. **Tänk på att ingen dryck serveras i plast eller pappmuggar. Använd er kåsa!**
- Vi kommer i vätskestationen att servera fantastiska drycker ifrån [WellNox](#) som är en av våra sponsorer och samarbetspartners.
RÅ RÖDBETA (98 % rödbeta och 2 % äpplecidervinäger)
RÅ BALANS (50 % rödbeta och 50 % lingon)
RÅ FRISK (råsaft av 4 citroner blandad med ingefära och vatten)

Mat

- Mat kommer att serveras på fasta tider till deltagare som är kvar i loppet.
 - 14:40-16:00 Ugnspannkaka med lingonsylt
 - 18:40-19:00 Korv med bröd
 - 22:40-23:00 Gulasch soppa
 - 04:40-06:00 Frukost buffé (mackor, kräm, yoghurt, flingor, grönsaker, juice m.m)
- (Vi kommer inte att servera någon specialkost då detta området är väldigt utbrett. Därför rekommenderar vi er som har behov av specialkost att ta med er egen energi)
- Kaffe, dricka och mat serveras **inte** till supporters och publik men däremot så har Älvdalens IF sin kiosk öppen som serverar både mat, dryck och snacks där publik och supporters hänvisas. Se nedan

Servering

- Älvdalens Fotbollsförening kommer att erbjuda servering. Där kommer supporters och publik kunna köpa korv, hamburgare, kaffe, dricka m.m. Betalning: Swish eller kontanter

Omklädningsrum, toaletter och dusch

- Allt detta kommer ni att hitta inne på området. Det finns 6 -7 st toaletter varav 3 st ligger utvändigt väldigt nära varvningsområdet samt 4 st inne i lokalerna. Duschar finns att tillgå inne i lokalerna.

Förvaring

- På varvningsområdet kommer ni att hitta ett stort tält 11x13 meter där ni kan lämna era saker. Däremot kan vi inte erbjuda bevakning av era saker. Samma gäller i omklädningsrummen om man väljer att lämna sina saker där.

Tält 11x13 meter

- Detta stora tält är till för er deltagare att nyttja, antingen att förvara saker (se ovan) eller bara att husera i under dagen mellan varvningarna. För er som inte har eget tält med er kan detta vara ett skönt ställe att ta skydd från regn eller sol och koppla av mellan varvningarna.

Parkering

- Parkering kommer ni att hitta i anslutning till Älvdalens IP. Skyltar och funktionär visar vägen. Ca 200 meter ifrån kommer det även att finnas parkering.

Priser och medaljutdelning

- Alla deltagare kommer att få medalj. Prisutdelning sker i samband med att sista kvinna/man har kämpat klart. Utlottning av fina priser som alla deltagare har chans att vinna. Kolla med tävlingsledningen om ni vunnit. Kommer också finnas ett anslag på varvningsområdet.

Resultat

- För att få ett resultat måste man avklarat ett varv på under en timme
- Se till att bli avbockade vid varvning av funktionärerna. Stressar ni förbi och vi missar att ni passerat finns stor risk att fel resultat presenteras.
- Resultat kommer presenteras på [Sweden Runners Facebooksida](#) och i Facebook gruppen [Älvdalen Backyard Ultra - Sweden Runners](#) under tävlingsdagen.
- Resultaten presenteras på Facebook under tävlingsdagen i mån av tid. I första hand läggs individuella resultat upp i andra hand lag resultat.
- Efter avslutad tävling presenteras resultaten på www.swedenrunners.se/abu/

Regler

- Alla regler hittar ni på <http://swedenrunners.se/abu/regler/> och tänk extra på:
 - Allt deltagande sker på egen risk
 - Nedskräpning är absolut förbjudet (Papperskorgar kommer finnas utmed starten av banan samt på varvningsområdet)
 - Nummerlapp måste bäras synligt då ni blir avprickade manuellt vid varvning.
 - Se till att ni blir avprickade vid varvning
 - Pannlampa och personlig medicin är obligatorisk utrustning
 - Pannlampa ska bäras mellan kl 23:59 och 04:30.
 - Vid eventuell olycka eller sjukdomsfall så är du som tävlande skyldig att på bästa sätt bistå den/de drabbade.
 - Visa hänsyn och försiktighet vid allmänna vägar

Övrigt

- Genom att delta i ÄBU 2018 godkänner du att vi publicerar ditt namn, resultat och eventuell bild på Facebook, hemsida m.m.
- Ingen individuell tidtagning kommer att göras då vi bara räknar varven. Då det kommer att vara manuell avprickning och räkning av era varv så ber vi er att ha förståelse till att det kan vara trångt vid målgång dom första varven. Vi kommer att vara flera funktionärer som ser till att det ska gå så smidigt som möjligt vid varvning. Ha alltid nummerlappen väl synlig och se till att ni blir avbockade vid varvning.

Allmänt

- På vår hemsida www.swedenrunners.se/abu/ samt på [Sweden Runners Facebooksida](#) och under evengemanget [Älvdalen Backyard Ultra](#) hittar du information om loppet. Sidorna uppdateras kontinuerligt.
- Information om Älvdalen: <http://www.visitdalarna.se/sv/visitidre/alvdalen/>

Rekommenderad packlista

- Pannlampa (Obligatoriskt mellan kl 23:59 - 04:30)
- Flera par skor och strumpor
- Kläder efter väder
- Keps
- Solglasögon
- Solkräm
- Reflex/Reflexväst
- Resorb
- Skavsårskräm
- Filt

- Första Hjälp (Bra innehåll, skavsårspåster, tryckförband, påster, privata mediciner, nagelsax, pincett m.m)
- Eget tält att ha sina saker i på varvningsområdet. Kan vara skönt att lägga sig att vila i 5-10 minuter. Samt att du vet var du har dina saker. **GULDVÄRT!**
- Brassestol, att sitta i, ha fötterna i högläge m.m. **ETT MÅSTE!!**
- Liggunderlag
- Mat och energi som ni vet att ni mår bra av och klarar av. **VIKTIGT!!**
- Handduk till dusch efteråt
- Ombyteskläder till efter loppet

Sweden Runners

- Sweden Runners är arrangörer och huvudsponsorer av Älvdalen Backyard Ultra och kommer i år ha ett eget tält (utöver vätskestationen) på plats där det kommer att vara försäljning av medlemskap, nummerlappsbalte, kåsor, kepsar, t-shirts m.m.

Varmt välkomna!

Petra och Marcus Ekenstierna

