

ÄLVDALEN BACKYARD ULTRA

— LAST ONE STANDING —

Varmt välkomna till Älvdalen Backyard Ultra 2019! Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen på info@swedenrunners.se

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

KÅSA: Vi kommer under ÄBU inte att ha några engångsmuggar vilket gör att varje deltagare behöver ha sin egen kåsa/mugg. Då vi vet att många har egna kåsor sedan tidigare så kommer vi detta året inte att lägga ner någon kåsa i Goodiebagen utan man får ta en kåsa vid registreringen kostnadsfritt om man önskar en. Detta gör att ni som redan har kåsor och inte behöver/vill ha någon ny slipper påtvingas en och på så sätt spar vi på miljön.

KÅSOR FINNS ÄVEN TILL FÖRSÄLJNING PÅ OMRÅDET!

(Undantag kan göras vid servering av varm mat och frukost gällande plast/pappmugg)

Ta del av all info nedan och i övrigt så önskar vi er varmt välkomna till Älvdalen Backyard Ultra 2019!

Tid och plats

- Lördag den 15 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.
ALLA DELTAGANDE BARN FÅR MEDALJ
- Barnen blir serverade saft och vatten.
Den stora vätske/energistationen till "vuxen" ÄBU ingår INTE i barnens lopp
- 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 08:30 - 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 14 juni på Hotell Älvdalen i samband med [Pre Race-middagen](#) mellan klockan 17:00-18:00. Glöm inte att boka in er till middagen. Läs mer om middagen nedan eller klicka på länk.**

T-shirt

- ÄBU t-shirt delas ut i samband med registrering och nummerlappsutdelning. Det kommer även att finnas försäljning av Sweden Runners t-shirt, Backyard Ultra t-shirts, nummerlappsbalte, truckerkepsar 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 inne på fotbollsplan med ca 150 meter löpning på gräs följt av ca 400 meter asfalt. Banan 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 röda 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 2018 års bana.

Vätska och energistation

- Denna station/depå kommer ni att hitta i varvningsområdet. 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 GRANATÄPPLE (50 % rödbeta och 50 % granatäpple)
RÅ FRISK (råsaft av 4 citroner blandad med ingefära och vatten)
RÅ GULD (Gurkmeja, havtorn, ingefära, morot, äpple, päron)

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 Vegetarisk Pizza
 - 22:40-23:00 Vegetarisk Gulasch
 - 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.

Servering

- Älvdalens Fotbollsförening kommer att erbjuda servering. Där kommer supporters och publik kunna köpa korb, 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 vara 3 st ligger utvändigt väldigt nära varvningsområdet samt 4 st inne i lokalerna. Duschar finns att tillgå inne i lokalerna.

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. Ca 10 över efter varje heltimme kommer vi att hylla och dela ut medaljer till de deltagare som valt att kliva av.
- Prisutdelning sker i samband med att siste kvinna/man har kämpat klart. Utlotning av fina priser som alla deltagare har chans att vinna. Kolla anslaget som finns på varvningsområdet om ni vunnit. Hämta ut pris i tävlingsledningens tält.

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 2019 godkänner du att vi publicerar ditt namn, resultat och eventuell bild på Facebook, hemsida m.m.
- **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.**
- **Vid "målgång" kommer det finnas 3 st fållor med numren 1 - 80, 81- 160 och 161 - 250. Spring in i den fålla där ert startnummer/nummerlapp ingår och se till att bli avprickade.**

Allmänt

- På vår hemsida www.swedenrunners.se/abu/ samt på [Sweden Runners Facebooksida](#) och under evenngemanget [Älvdalen Backyard Ultra](#) hittar du information om loppet. Sidorna uppdateras kontinuerligt.
- Information om Älvdalen: <http://www.visitdalarna.se/sv/visitidre/alvdalen/>
- **Kl 09:30 så håller vi information inför loppet**

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 Hjälpn (Bra innehåll, skavsårplåster, tryckförband, plåster, 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.
- Liggunderlag
- Mat och energi som ni vet att ni mår bra av och klarar av. **VIKTIGT!!**
- Handduk till dusch efteråt
- Ombyteskläder till efter loppet

**FORTSÄTT NER FÖR ATT LÄSA OM PRE RACE-MIDDAGEN
FREDAGEN DEN 14/6**

Pre Race-Middag fredagen den 14/6

- Vi kommer att hålla en racemiddag fredagen den 14/6 på Hotell Älvdalen. En middag med löparprofiler som Gary "Lazarus Lake" Cantrell, Rune Larsson, Lisa Amundsson mfl. Middagen startar kl 18:00 och är öppen fram till kl 21:00.
- Det är buffé som serveras vilket betyder att ni kan dyka upp vilken tid ni vill. Tänk på att buffén serveras fram till kl 21:00.
- Du måste inte vara deltagare på ÄBU för att kunna vara med på denna middagen. Alla är välkomna och ni får gärna ta med vänner och bekanta.
- Från kl 18:30 och fram till kl 20:00 så kommer vi ha några talare på middagen.

Petra Ekenstierna från Sweden Runners ca kl 18:30

Lisa Amundsson förra årets vinnare av ÄBU och den kvinna på svensk mark som sprungit flest varv. Ca kl 18:50

Rune Larsson, behövs ingen större presentation. En av Sveriges om inte den kändaste löparprofilen! Ca kl 19:15

Lazarus Lake, Känd från Netflix och mannen bakom Backyard Ultra. Förhoppningsvis så väljer Laz att avsluta denna kvällen med lite peppande ord!

[BOKA IN ER GENOM ATT KLICKA HÄR](#)

Sweden Runners

- Sweden Runners är arrangörer och huvudsponsorer av Älvdalen Backyard Ultra och kommer ha försäljning på plats.
- **Där ni tex kan teckna [medlemskap i Sweden Runners för racepriset 399 kr/år](#) och ni får med er medlemströja direkt. Swishbetalning**

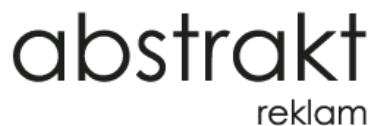
Varmt välkomna!

Petra och Marcus Ekenstierna



www.swedenrunners.se
info@swedenrunners.se

TUSEN TACK TILL ALLA PARTNERS SOM GÖR DET MÖJLIGT FÖR
OSS ATT ARRANGERA ÄLVDALEN BACKYARD ULTRA!



ÄLVDALSLAX