

BACKYARD ULTRA SYDKUSTEN

— LAST ONE STANDING —

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

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 som springer ett avslutande eget varv.

OBS: Allt deltagande sker på egen risk

KÅSA: Vi kommer under BUS 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 Backyard Ultra Sydkusten 2019!

Tid och plats

- Lördag den 6 juli, start kl 10:00 på Albäcksvallen, Trelleborg
Adress hit är [Omvägen 23, Trelleborg](#)

Tävlingsområde, start, varvning och mål

- Allt detta finner ni på Albäcksvallen där vi har ett stort gräsområde att tillgå.

Nummerlappar

- Registreringen och nummerlappsutdelning kommer ni att hitta i anslutning till parkeringen utanför omklädningsrummen som ligger längs Omvägen. Samtidigt sker utdelning av goodiebags/startpåsar. Stjärna i kanten om ni kommer i god tid!

T-shirt

- BUS t-shirten kommer ni hitta i eran goodiebag. Det kommer även att finnas försäljning av Sweden Runners t-shirt, nummerlappsbalte, truckerkepsar m.m.

Banan

- Banan är 6.7km lång och består av blandat underlag. Ca 700 m asfalt och ca 6km blandad terräng mestadels stig. Karta på banan hittar ni [här](#) och på vår hemsida www.swedenrunners.se/bus/.
- **Banan startar inne på Albäcksvallen och sedan är det ca 200 - 300 m tills en "gåbacke" dyker upp. 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. Och är där folk som vill springa om så håll till höger så löparkamraten kan springa om till vänster.**
- 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.**
- Oförutsedda hinder kan förekomma längs med banan.
- Under loppet kommer 2st trafikerade vägar att korsas. Iakttag försiktighet vid dessa platser och lämna företräde för eventuella fordon.

Klasser

- Nytt för i år är att vi följer Backyard Ultra reglerna och har alltså endast en klass och ingen dam och herrklass.

Vätska och energistation

- Denna station/depå kommer ni att hitta på varvningsområdet. Här kommer det att serveras vatten, sportdryck, dryck, falukorvsmackor, mackor med ost, 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 Pannkakor med jordgubbssylt
 - 18:40-19:00 Ugnspannkaka med lingonsylt
 - 22:40-23:00 Vegetarisk soppa
 - 04:40-06:00 Frukost buffé (mackor, kräm, yoghurt, flingor, grönsaker, juice m.m)
- Vi har alltid en väldigt tilltagen station med ett brett utbud men vi kan inte servera någon specifik "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 då stationen är endast till för löpare. I år så finns det **INGEN** försäljning på området och närmsta affär ligger dryga 3 km bort. Informera gärna detta till era supporters, vänner, familj m fl.

Omklädningsrum, toaletter och dusch

- Det kommer att finnas 4 st toaletter inne på tävlingsområdet (bajamaja) plus 1 st pissoarkryss. 200 meter ifrån tävlingsområdet ligger omklädningsrum med dusch och toalett. Väldigt nära där ni kommer att parkera.

Förvaring

- Vi kommer inte att kunna erbjuda bevakning och förvaring av era saker. Samma gäller i omklädningsrummen om man väljer att lämna sina saker där.

Parkering

- Anvisad parkering kommer ni att hitta ca 100 meter ifrån Albäcksvallen på Omvägen 23. Skyltar och funktionär visar vägen. (Att parkera längs med Omvägen ska inte vara några problem men vi kan inte garantera att man får det)

Priser och medaljutdelning

- Alla deltagare kommer att få medalj. Ca 10 över efter varje hel timme 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. Utlottning 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 [Backyard Ultra Sydusten - 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/bus/

Regler

- Alla regler hittar ni på <http://swedenrunners.se/bus/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 22:00 och 04:30 och är obligatoriskt.
 - 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 BUS 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.**
- Tänk på att den startlistan ni ser på www.swedenrunners.se INTE är era startnummer.
- Team Trelleborg Triathlon kommer att bidra med ett 3x6 meters tält om man som deltagare vill ha tak över huvudet. Men vi rekommenderar att man tar med eget tält.

Allmänt

- På vår hemsida www.swedenrunners.se/bus/ samt på [Sweden Runners Facebooksida](#) och under evenngemanget [Backyard Ultra Sydkusten](#) hittar du information om loppet.

Rekommenderad packlista

- Pannlampa (Obligatoriskt mellan kl 22:00 - 04:30)
- Flera par skor och strumpor
- Kläder efter väder
- Keps och solglasögon
- Solkräm
- Reflex/Reflexväst
- Resorb
- Skavsårskräm
- Filt
- Första Hjälpen (Bra innehåll, skavsårsplåster, 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

Sweden Runners

- Sweden Runners är arrangörer och huvudsponsorer av Backyard Ultra Sydkusten 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



SÄKRA

RÅ
FUNKTIONSDRYCKER

HOKA ONE ONE

 **tailwind**
NUTRITION

 **ColdZyme**[®]

N!CK'S

**NORDIC
CHOICE
HOTELS**



TM




**PORT of TRELLEBORG
SWIMRUN**

 **Humanus Dental**

LINDAHL'S