

THE BRIDGE BACKYARD ULTRA

— LAST ONE STANDING —

Varmt välkomna till den första upplagan av The Bridge Backyard Ultra ! 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 The Bridge Backyard Ultra inte att ha några engångsmuggar vilket gör att varje deltagare behöver ha sin egen kåsa/mugg. För att spara på miljön och då vi vet att större andelen av startfältet fått Sweden Runners kåsor på tidigare lopp så kommer vi **INTE** att lägga ner någon kåsa i goodiebagen som varje deltagare får.

VARJE DELTAGARE MÅSTE TA MED SIG EGEN KÅSA

KÅSOR KOMMER FINNAS TILL FÖRSÄLJNING PÅ OMRÅDET!

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

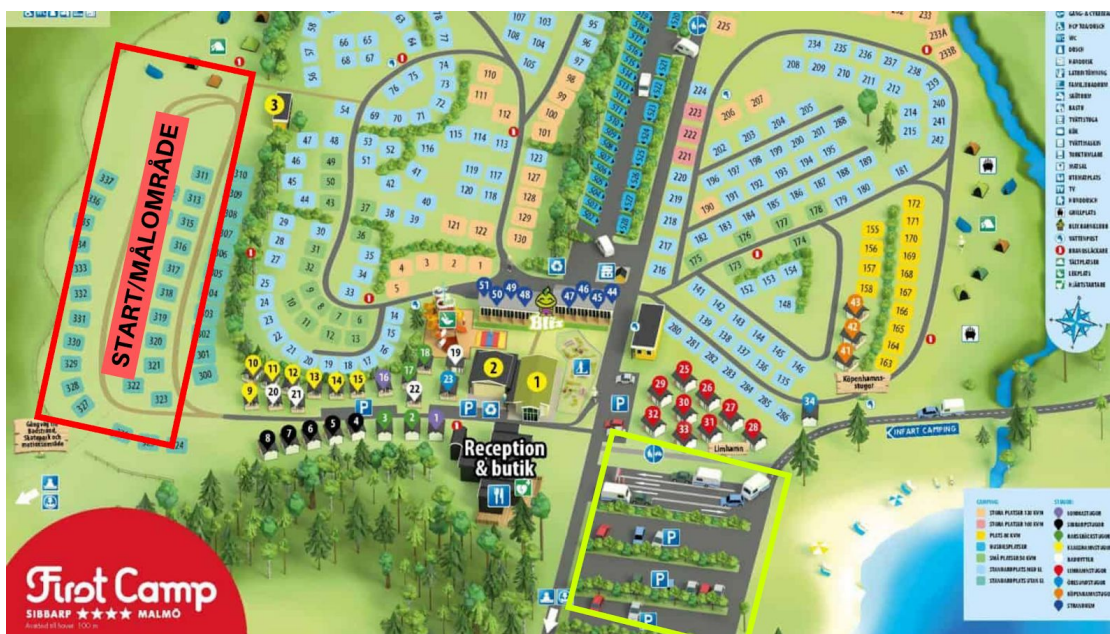
Ta del av all info nedan och i övrigt så önskar vi er varmt välkomna till The Bridge Backyard Ultra!

Tid och plats

- Lördag den 14 september, start kl 10:00 på First Camp Sibbarp - Malmö
Adress hit är [Strandgatan 101, 216 11 Limhamn](https://www.firstcamp.se/first-camp-sibbarp)

Tävlingsområde, start, varvning och mål

- Allt detta finner ni inne på First Camp där vi har ett stort gräsområde att tillgå.



Nummerlappar

- Registreringen och nummerlappsutdelning kommer att vara öppet mellan kl **07:45 - 09:15**. Nummerlappsutdelningen hittar ni i tävlingsledningens tält i start/målområdet. Samtidigt sker utdelning av goodiebags och chip till varvräkning.

T-shirt

- The Bridge Backyard Ultra t-shirten som ingår i anmälan kommer ni hitta i eran goodiebag. **OBS: För deltagare anmälda senast den 22/8**

Banan

- Banan är 6.7km lång och består av blandat underlag. Det är en riktigt vacker bana med en fantastisk vy över bron, Öresund och Malmö Stad! Det är en varierande bana med stigar, grusade promenadstråk och asfalt som säkerligen kommer att locka till många varv! [Mer info här](#)
- Banan startar inne på First Camp och dom första 1.2 kilometrarna bjuder på lite bredare asfaltsväg och gräspartier för att startfältet ska stretchas ut. **Men är du snabb och vill kunna springa på obehindrat så rekommenderar vi dig att ställa dig långt fram i startfällan.**

- Bana kommer att vara markerad och snitslad med rödvita snitslar. Kommer även att finnas skyltar med orangea pilar som visar vägen utmed banan.
- Oförutsedda hinder kan förekomma längs med banan.
- Under loppet kommer 3 st trafikerade vägar att korsas. Iakttag försiktighet vid dessa platser och lämna företräde för eventuella fordon.

Klasser

- Vi följer Backyard Ultra reglerna och har alltså endast en totalklass.

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 +WATT. **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)

Mat

- Mat kommer att serveras på fasta tider till deltagare som är kvar i loppet.
 - 14:40-16:00 (Presenteras inom kort)
 - 18:40-19:00 (Presenteras inom kort)
 - 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. Inne på First Camps område finns det både butik och restaurang.

Omklädningsrum, toaletter och dusch

- Det kommer att finnas 8 st toaletter och duschar inne på tävlingsområdet i ett servicehus som ligger i anslutning till området.

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

- Se infogad bild ovan. Den gula rutan visar parkering precis utanför campingen. Dock begränsat antal platser. Annars rekommenderas parkering längs Strandgatan.

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. 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
- **Alla deltagare kommer att ha ett chip som räknar antal varv.**
- Resultat kommer presenteras på [Sweden Runners Facebooksida](#) och i Facebook gruppen [The Bridge Backyard Ultra - Sweden Runners](#) under tävlingsdagen.
- Liveresultat kommer att presenteras på www.jogg.se under [liveresultat](#).
- Uppdateringar om loppet presenteras på Facebook under tävlingsdagen i mån av tid.
- Efter avslutad tävling presenteras resultaten på <https://swedenrunners.se/the-bridge-backyard-ultra/>

Regler

- Alla regler hittar ni på <https://swedenrunners.se/the-bridge-backyard-ultra/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 ska bäras synligt.
 - Pannlampa och personlig medicin är obligatorisk utrustning
 - Pannlampa ska bäras mellan kl 20:00 och 07:00 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 The Bridge Backyard Ultra godkänner du att vi publicerar ditt namn, resultat och eventuell bild på Facebook, hemsida m.m.
- **Tänk på att den startlistan ni ser på www.swedenrunners.se INTE är era startnummer.**
- **Tänk på att det finns inget deltagartält. Därför kan det vara skönt med sitt eget lilla krypin. Max storlek på tält 3x3 meter. Är det ett lag som är i behov av större tält kontakta oss på info@swedenrunners.se**

Rekommenderad packlista

- **Pannlampa (Obligatoriskt mellan kl 20:00 - 07:00)**
- **Reflexväst eller liknande (Obligatoriskt mellan kl 20:00 - 07:00)**
- Flera par skor och strumpor
- Kläder efter väder
- Keps och solglasögon
- Resorb
- Skavsårskräm
- Filt
- Första Hjälp (Bra innehåll, skavsårplåster, tryckförband, plåster, privata mediciner, nagelsax, pincett m.m)
- Eget tält att ha sina saker i på varningsområdet. 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
- TIPS: Packa i en plastlåda som är vattentät

Varmt välkomna!

Petra och Marcus Ekenstierna

First Camp

SVERIGES LEDANDE CAMPINGKEDJA

HOKA ONE ONE

+watt

NUTRITION SPORT, WELLNESS & YOU

ColdZyme

USD
RUNNERS STORE

RA
FUNKTIONSDRYCKER

LINDAHLs

abstrakt
reklam