

BACKYARD ULTRA SYDKUSTEN

— LAST ONE STANDING —

Varmt välkomna till Backyard Ultra Sydkusten 2021! Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen!

Årets Backyard Ultra Sydkusten blir lite annorlunda. Pandemin gör att vi har föreskrifter att följa och vi är skyldiga till att uppmäna och upplysa om vissa saker. Men oavsett allt detta så kommer vi göra allt för att skapa en magisk stämning och se till så att ni får ett par minnesvärda dagar. Vi ser riktigt fram emot detta och det ska bli så roligt att få kicka igång denna tävling!

- **Allt deltagande sker på egen risk**
- **Håll avstånd till varandra under hela tävlingen**
- **Enbart deltagare och funktionärer får befinna sig i start- och målområdet.**

KÅSA: Vi kommer under BUS inte att ha några engångsmuggar vilket gör att varje deltagare behöver ha sin egen kåsa/mugg.

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

KÅSOR FINNS ÄVEN TILL FÖRSÄLJNING PÅ OMRÅDET!

Ta del av all info nedan och i övrigt så önskar vi er varmt välkomna till Backyard Ultra Sydkusten 2021!

Tid och plats

- Lördag den 10 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 och tidtagningschip

- Nummerlappar och chip hämtas ut:
Fredag 9/7 mellan kl 17:00 - 19:00 på Albäcksvallen
Lördag 10/7 mellan 08:00 - 09:30 på Albäcksvallen
- **Har ni möjlighet så hämta gärna ut nummerlappen under fredagen.**
- **Tänk på att lämna tillbaks tidtagningschip efter avslutat lopp.**
Ej återlämnade tidtagningschip debiteras med 500 kr

T-shirt

- BUS t-shirten kommer ni hitta i eran goodiebag. (Endast till er som är anmälda innan den 15/6)

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.**
- Banan kommer att vara markerad och snitslad med rödvita snitslar. Kommer även att finnas skyltar med orange pilar som visar vägen utmed banan.
- Under loppet kommer 2st trafikerade vägar att korsas. Iakttag försiktighet vid dessa platser och lämna företräde för eventuella fordon.

Vätska och energistation

- Pga pandemin kan vi inte ha en stor öppen energistation som vi brukar. Men vi kommer att ha ett tält på området där vi kommer att servera mat under fasta tider. Vi kommer också att placera ut bord runt om på området där ni hittar vatten och Umara sportdryck. **Tänk på att ingen dryck serveras i plast eller pappmuggar. Använd er kåsa!**
- Bananer, chokladbollar, mackor kommer att finnas i "stationen" under större delen av loppet. Ni kommer även att hitta kaffe, buljong och saft

Mat kommer att serveras på fasta tider till deltagare som är kvar i loppet.

- 14:40-16:00 Pannkaka med sylt
- 18:40-19:00 Ej klart
- 22:40-23:00 Vegetarisk tomatsoppa med pasta (serveras i pappmugg)
- 04:40-06:00 Frukost (mackor,yoghurt, flingor,juice)

(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)

Omlädningsrum, toaletter och dusch

- Det kommer att finnas 4 st toaletter inne på tävlingsområdet (bajamaja) plus 1 st pissoarkryss. Det kommer också att finnas en tvättstation i anslutning till detta med två st handfat.
- 200 meter från tävlingsområdet ligger omlädningsrum med dusch och toalett. Det finns 3 st omlädningsrum och vi får endast vara 2 st samtidigt i dessa omlädningsrum samtidigt. Detta enligt kommunens restriktioner. Det kommer utanför omlädningsrummen att finnas en korg med bollar. Ta en boll när du går in och lämna den på sin plats när du lämnar. Finns där ingen boll i korgen är omlädningsrummen fulla och du får vänta på din tur.

Handsprit

- Vi rekommenderar er att ta med handsprit men det kommer även att finnas på området på flera olika ställe.

Förvaring

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

Parkering

- Anvisad parkering kommer ni att hitta ca 100 meter ifrån Albäcksvallen på Omvägen 23. 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. Pga pandemin så får man som deltagare själv hämta ut sin egen medalj i tävlingsledningens tält. Medalj lämnas över när du lämnar ditt tidtagningschip.
- Prisutdelning sker i samband med att siste kvinna/man har kämpat klart. Vi har utlottning av fina priser som alla deltagare har chans att vinna. Dessa lottas ut under dagen

Resultat

- För att få ett resultat måste man avklarat ett varv på under en timme
- Resultat kommer presenteras på [Sweden Runners Facebooksida](#) och i Facebook gruppen [Backyard Ultra Sydkusten - Sweden Runners](#) under tävlingsdagen.
- 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 2021 godkänner du att vi publicerar ditt namn, resultat och eventuell bild på Facebook, hemsida m.m.

Rekommenderad packlista

- Pannlampa (Obligatoriskt mellan kl 22:00 - 04:30)
- Kläder efter väder
- Keps och solglasögon
- Solkräm
- Reflex/Reflexväst
- Resorb
- Skavsårskräm
- Filt
- Första Hjälp (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.
- Mat och energi som ni vet att ni mår bra av och klarar av. **VIKTIGT!!**
- Handduk till dusch efteråt
- Ombyteskläder till efter loppet

Varmt välkomna!

Petra och Marcus Ekenstierna



www.swedenrunners.se
info@swedenrunners.se

SÄKRA



Flowlife™



SVENSKA
KRÄMFABRIKEN
AKTIEBOLAG