

THE BRIDGE BACKYARD ULTRA

— LAST ONE STANDING —

Varmt välkomna till den andra 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.

- **Allt deltagande sker på egen risk**
- **Håll avstånd till varandra och undvik trängsel**

KÅSA: För att spara på miljön så kommer vi inte att servera någon dryck i några engångsmuggar vilket gör att varje deltagare behöver ha sin egen kåsa/mugg med sig.

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!

The Bridge Shakeout Run fredag 10/9

- På fredagen den 10/9 dagen innan TBBU så kör vi ett litet Shakeout Run med start kl 18:00. Vi joggar ett lugnt varv runt banan, minglar och mjukar upp kroppen :)

POP UP Butik - The Running Company

- The Running Company finns på plats under The Bridge och kommer ha med sig ett helt gäng Hoka skor till försäljning men även lite annat smått och gott som säkerligen kan vara bra att ha :)

Fredag 10/9 öppet mellan kl 16:00 - 19:00

Lördag 11/9 öppet mellan kl 08:30 - 17:00

OBS: Är det något ni vill förboka eller köpa och hämta ut under dessa dagar så mailar ni info@therunningcompany.se om detta. Beställning kan också läggas via webshoppen www.therunningcompany.se

Tid och plats

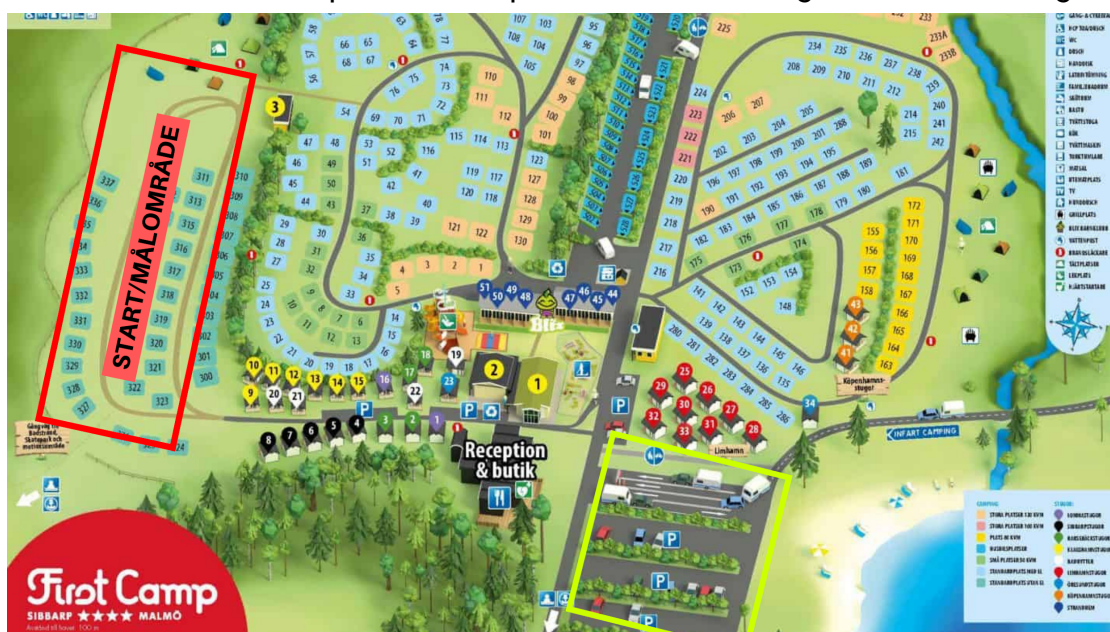
- Lördag den 11 september, start kl 10:00 på First Camp Sibbarp - Malmö
Adress hit är [Strandgatan 101, 216 11 Limhamn](https://www.google.se/maps/place/Strandgatan+101,+216+11+Limhamn/@59.3258333,13.0166667,15z)

Parkering

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

Tävlingsområde, start, varvning och mål

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



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.

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.

Handsprit

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

Nummerlappar och tidtagningschip

- Nummerlappar och chip hämtas ut:
Fredag 10/9 mellan kl 16:00 - 19:00 på start/målområde
Lördag 11/9 mellan 07:45 - 09:30 på start/målområde
- **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

- The Bridge Backyard Ultra t-shirten som ingår i anmälan kommer ni hitta i eran goodiebag. **OBS: För deltagare anmälda senast den 18/8**

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!
- 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 orange pilar som visar vägen utmed 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 falukorvsmackor, mackor med ost, saltgurka, godis, banan, varm mat m.m.
- All dryck kommer att serveras på bord som är placerade ute på området. Detta för att undvika trängsel i energistationen. På dessa bord serveras det vatten och sportdryck. Det kommer också att finnas ett bord med kaffe, saft och buljong. Sportdryck som serveras är Umara. **Tänk på att ingen dryck serveras i plast eller pappmuggar. Använd er kåsa!**
- 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.
- Vi är fortfarande mitt uppe i en pandemi och vi ber er att ta hänsyn till detta. Använd alltid handsprit som finns på plats innan ni plockar i stationen. Utbudet i stationen är också anpassat pga av pandemin.
- Kaffe, dricka och mat serveras **INTE** till supporters och publik då stationen är endast till för löpare. Inne på First Camps område finns det butik.

Mat

- Mat kommer att serveras på fasta tider till deltagare som är kvar i loppet.
 - 14:40-16:00 Pannkakor
 - 18:40-19:00 Korv med bröd
 - 22:40-23:00 Romansoppa
 - 04:40-06:00 Frukost buffé (mackor, kräm, yoghurt, flingor, grönsaker, juice m.m)
- Mat efter dessa tider stämmer vi av under loppet

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
- **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 följer ni HÄR under hela loppet.
- 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.
 - Reflexväst eller liknande 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. Vi ser helst att max storlek på tältet är 3x3 meter.

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, 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
- TIPS: Packa i en plastlåda som är vattentät

Varmt välkomna!

Petra, Marcus, Anna och Jimmy



www.swedenrunners.se

lopp@swedenrunners.se

PARTNERS

Se nedan vilka partners som är med och bidrar till The Bridge Backyard Ultra 2021 och som ser till att ni får en oförglömlig helg!

First Camp
SVERIGES LEDANDE CAMPINGKEDJA

HOKA ONE ONE

U
UMARA


ColdZyme

Flowlife™

SMARTFISH
SPORTS NUTRITION 

Resorb®


RACEMOMENTS

Medaljhållare & väggartiklar i stål samt sportsprofilkläder

The
Running
COMPANY