



# PM – BUNKETORP BACKYARD ULTRA TRAIL 2021

## TIDER

Lördag 7/8

- 08:30 – Utlämning nummerlappar
- 09:45 – Kort genomgång inför loppet
- 10:00 – Start

## PARKERING

Bunketorps parkering i första hand, golfparkeringen nedanför i andra hand. Funktionärer finns på plats för att visa er rätt på morgonen. Parkeringen är gratis.

Lämna inga värdesaker synliga i bilen, det har tyvärr förekommit inbrott på parkeringen. Vi kommer därför också att hålla extra uppsikt över parkeringen.

## COVID 19 – ALLMÄNT

Allmänt bedöms både deltagare och funktionärer i sammanhanget tillhöra en lågriskgrupp både med avseende på spridning och på mottaglighet. Spridningen i samhället är för närvarande på en jämförelsevis låg nivå och andelen vaccinerade ökar. Inte desto mindre kommer vi att vidta ett antal åtgärder för att minimera riskerna för en eventuell spridning.

Den största framgångsfaktorn i att begränsa en eventuell spridning av Covid19 är att samtliga deltagare och funktionärer är friska och symptomfria samt att de inte har umgått med personer som har symptom och naturligtvis – att allt fler är vaccinerade.

Vi kommer framförallt att sörja för att det upprätthålls en god handhygien och att det finns möjlighet att hålla avstånd mellan deltagare och funktionärer samt även dessa sinsemellan.

## COVID 19 – FÖRHÅLLNINGSGREGLER

För deltagarna gäller att vara medvetna om och följa dessa förhållningsregler:

- Hålla avstånden på arenan, i starten och ute på banan
- Använda handsprit i depån
- Ta emot det som serveras eller ta av det som är upplagt och portionerat i depån. Rör inget som du inte ska äta själv.
- Vid påfyllning av vätskeflaskor så håller du i flaskan själv och funktionären hjälper dig med påfyllningen
- Använd handsprit och/eller tvätta händerna noga vid toalettbesök
- Använd handsprit och/eller tvätta händerna noga vid dusch





- Åskådare eller support får endast vara inne på arenan när löparna inte är där fram till kl 20:00, se vidare nedan
  - Åskådare och support får endast vistas inne på arenan från 10 minuter efter hel timma till 20 minuter innan hel timma (dvs från 10 minuter över till 20 minuter i)
  - Ett tips är att åskådare och support som vill ha kontakt med sin löpare står på parkeringsplatsen, ca 200 m innan mål under dessa timmar.
  - Vi tillåter därför langning och support på parkeringsplatsen fram till kl 20:00 med villkoret att det som langas tas med i sin helhet in på arenan och används där. Inget får med andra ord ätas, drickas eller på något sätt användas förrän deltagaren kommer in på arenan.

## ARENAN

Arenan är vid IK Uvens klubbstuga i Bunketorp. Här finns:

- **Ombyte och dusch** – det finns två omklädningsrum med duschar och bastu, herr respektive dam
- **Toaletter** – det finns åtta toaletter totalt, en i respektive omklädningsrum, två i stugan plus fyra portabla toaletter (dessa fyra får även nyttjas efter start). Toaletten i källaren på stugan får undantagsvis användas av deltagare. Toaletten på övervåningen i stugan är reserverad för funktionärer.
- **Deltagartält** – på arenan finns det 5 deltagartält (6 x 3 m) för förvaring av överdragskläder, ombyte, extra energi m m. Det finns även plats för att sätta upp egna mindre tält och vindskydd.
- **Sekretariat** – tävlingsledningen finns här. Sköter utdelning av nummerlappar, värdeförvaring, avbockning vid avslutat lopp, resultat och prisutdelning
- **Första hjälpen** – första förband och hjärtstartare finns på arenan, dock ingen utbildad sjukvårdspersonal
- **Energidepå** – bemannad för deltagande löpare under hela tävlingen
- **Värdeförvaring** – Sekretariatet sköter värdeförvaring för deltagarna. Deltagarna får ett kuvert med sitt startnummer som tillsluts och förvaras i ett låst utrymme under loppet. Utkvitteringen sker sedan med hjälp av nummerlappen.
- **Sopsortering** – sortera skräp i anvisade behållare. Det finns även sopsäckar uppsatta de första hundra meterna efter start. All nedskräpning är självklart förbjuden.
- **Stugan** – övervåningen är endast tillgänglig för funktionärer. Toaletten i källaren får undantagsvis användas av deltagare.
- **Fikaförsäljning** – Vi säljer fikabröd, mackor, kaffe, the, dricka och saft till åskådare och support från 10 minuter efter hel timma till 20 minuter innan hel timma (dvs från 10 minuter över till 20 minuter i)



## ENERGIDEPÅ

Energidepån vid varvningen kommer att i huvudsak att innehålla:

- Dryck
  - **Umara** sportdryck
  - Vatten
  - Coca Cola
  - Juice
  - Kaffe, te, varmt vatten
- Energi
  - Apelsin
  - Banan
  - Chips, snacks
  - Godis
  - Kladdkaka (från kl 13:30 och så länge det räcker)
  - Saltgurka

## MÅLTIDER

Enklare måltider för löparna kommer att serveras enligt följande, innan starterna:

- **14:30** – Pasta, köttbullar (+ vegetariskt/veganskt alternativ), tomatsoppa med pasta och smörgåsar
- **19:30** – Pizza (ost och skinka, vegetarisk/vegansk)
- **23:30** – Blåbärssoppa, smörgåsar, bullar
- **04:30** – Ägg, risgröt, yoghurt, Start, smörgås
- **09:30 och framåt** – på begäran och enligt deltagarnas önskemål

Det som ev blir över från måltiderna står framdukade tills det tar slut. Efter avslutat lopp erbjuds deltagarna en grillad hamburgare (veg alternativ finns) alt en smörgås.

## BANAN

Banan är 6 706 meter och ca 135 hm. Det finns tre större backar (och ett flertal mindre), en direkt från starten och upp till elljusspåret, en efter 1,8 km och sedan den sista stigningen upp till arenan på slutet.

Banan följer i stort sett 6,5 km-slingan, med **grönvit markering**. Alldeles på slutet, efter 6 km, går banan på en extraslinga utanför markeringen. Hela banan kommer att vara märkt med **vita reflexsnitslar**. Dessutom kommer det att finnas **vägvisningsskyltar i stigmörningarna**. **Km-markeringar** finns också längs banan.

Notera att det inte är tillåtet att springa ute på travbanan som extraslingan passerar. Löparna måste följa den markerade smala stigen som går precis utanför travbanan (ca 30 – 40 meter).





Underlaget är i huvudsak en mjukt väl tilltrampad motionsslinga, normalt inga problem att använda vanliga löparskor. Enda undantaget är ca 100 meter på extraslingan som är lite smalare och där det bitvis kan vara halt och lerigt när det är blött.

## START OCH MÅL

Start sker varje hel timma från kl 10:00. Starten ligger i direkt anslutning till stugan på elljusspåret. Målet på banan ligger endast 20–30 m från starten. Detta gör det möjligt att genomföra ett varv på knappa 60 minuter och sedan starta omgående på nästa varv.

För att få starta måste deltagaren vara i startfällan när starten går. Det är deltagarnas ansvar att ha kontroll på tiden och starterna. Tävlingsledningen kommer att påkalla deltagarnas uppmärksamhet 3, 2 och 1 minut innan starten går.

När starten har gått får deltagarna inte vända tillbaka till arenan och depån för att hämta t ex kläder, energi och dryck. Det enda som är tillåtet att använda på arenan efter starten har gått är de portabla toaletterna (4 st) som står uppställda i anslutning till starten.

## OBLIGATORISK UTRUSTNING

Alla deltagare som deltar i loppet **måste bära sin nummerlapp synligt på framsidan kroppen** under hela loppet. När loppet avslutas tas nummerlappen av. På detta sätt kan funktionärerna och övriga se vilka löpare som fortfarande är kvar i loppet.

**Pannlampa är obligatoriskt mellan 21:00 och 06:00.**

## AVSLUTAT LOPP

Loppet avslutas genom

- att deltagaren inte klarar banan inom en timma och missar påföljande start
- att deltagaren inte står i startfällan när starten går
- att deltagaren själv väljer att avsluta loppet

**När loppet avslutas anmäls detta direkt efter nästa timmas start, dvs efter hel timma, till sekretariatet** som noterar att deltagaren har avslutat loppet. Deltagaren tar också av sig nummerlappen i samband med att loppet avslutas.

Löpare som har avslutat loppet får inte fortsätta springa eller vistas ute på banan.

## RESULTAT

Resultatet presenteras löpande under tävlingen genom att deltagarna visas på en skärm med vilket varv de befinner sig på, respektive när de har avslutat loppet. Skärmen finns i sekretariatet.

Slutresultatet publiceras på loppets hemsida och Facebook-sida efter avslutad tävling.

En totalsegrare, oavsett klass, för loppet utses också.





## PRISER

Alla som fullföljer minst ett varv inom en timma får årets medalj.

För dam- och herrklassen delas följande priser ut för respektive klass:

- 1:a pris – presentkort på 1 000 kr från **Salming**
- 2:a pris – presentkort på 600 kr från **Salming**
- 3:e pris – presentkort på 400 kr från **Salming**

Segrarna i lagtävlingen får vardera presentkort på 300 kr från **SM Sport**.

## KONTAKTUPPGIFTER

Mail – [bbut.ikuven@gmail.com](mailto:bbut.ikuven@gmail.com)

Telefon – 0722-330349





## REGLER

### Deltagande

Det finns ingen åldersgräns för att delta i Bunketorp Backyard Ultra Trail. Deltagande sker på eget ansvar och på egen risk.

### Backyard Ultra

Detta är en tävlingsform där deltagarna springer en bana som är 6 706 m lång med start varje timme. Start sker varje hel timme där alla deltagare startar samtidigt. Deltagarna måste starta varje hel timme för att få fortsätta tävlingen. Deltagare som inte startar får inte fortsätta tävlingen.

Start och mål sker på samma plats inne på varvingsområdet. Deltagaren måste befinna sig i startfällan när starten går.

Deltagare får inte passera startlinjen och sedan gå tillbaka över den. Varvslingen är med andra ord enkelriktad. Deltagare får däremot passera startlinjen och knyta skorna, äta (medhavd mat från arenan), byta kläder (medtagna från arenan), gå på toaletten (de portabla) och eller vila (längs slingan). Det är inte tillåtet att återvända ner på arenan efter det att starten har gått.

Deltagare som avslutar loppet och inte startar ett nytt varv måste meddela sekretariatet detta omgående efter påföljande start för att få ett resultat. För att få ett resultat så måste deltagaren hunnit springa ett varv inom den första timmen.

Deltagare som har avslutat loppet får inte fortsätta springa eller vistas ute på banan.

### Klasser

Dam, herr och lag (sammanräknad klass) samt en totalsegrare

### Hur man vinner

Man måste fullfölja ett varv inom den innevarande timmen för att få sitt varv tillgodoräknat.

Den deltagare som gör flest varv i sin klass vinner. Även en totalsegrare utses, oavsett klass (dam eller herr). Detta innebär att när den första av klasserna är avgjord får segraren i den klassen fortsätta loppet så länge det pågår och kan därmed även bli totalsegrare i loppet (utöver segern i sin klass).

Det sista varvet måste vara ett komplett varv inom en timma, annars får loppet ingen vinnare.

När det bara finns en deltagare kvar avslutas tävlingen. Om man vill fortsätta själv måste det godkännas av tävlingsledaren. De varv som deltagaren då gör efter att tävlingen är avslutad räknas inte. De varven är m o i så fall bara till för deltagarens personliga rekord, inte för Backyard Ultra rekord.





## Lagtävling

Alla lagmedlemmar deltar individuellt. Varje lag består av tre deltagare. Lagets resultat räknas ihop som summan av resultaten för de tre medlemmarna i lagen.

Vinnare blir det lag med sammanlagt flest varv. Skulle fler än ett lag sluta på samma antal varv så vinner det lag vars deltagare har sprungit flest varv. Deltagare som har sprungit flest varv i respektive lag jämförs i första hand, därefter de som sprungit näst flest varv. Skulle antalet varv per lag och deltagare vara identiska delas förstaplatsen.

## Support

Langning av mat, dryck, material och utrustning är inte tillåtet utanför varvningsområdet. Support är endast tillåtet i varvningsområdet efter klockan 20.00.

Undantag 2021 – Langning av mat, dryck, material och utrustning tillåts temporärt mellan klockan 10.00 och 20.00 från parkeringen 200 m innan varvningsområdet. Det som langas här måste tas med i sin helhet in på varvningsområdet och användas där. Inget får med andra ord ätas, drickas eller på något sätt användas förrän deltagaren kommer in på varvningsområdet och har avslutat sitt varv.

Pacer/Pacing i form av ej deltagande medlöpare är inte tillåtet.

## Utrustning

Nummerlapp måste bäras synligt hela tiden under loppet. Detta för att underlätta för funktionärer vid varvning.

Pannlampa är obligatoriskt kl 21:00 – 06:00.

## Övrigt

Nedskräpning är absolut förbjudet.

Stavar är inte tillåtet.

Vid en eventuell olycka eller sjukdomsfall så är deltagare skyldiga att på bästa sätt bistå den/de drabbade.

Visa hänsyn till varandra och ev övriga icke deltagare som vistas i området.

## Tävlingsledning

Följs inte ovanstående regler leder detta till diskvalificering. Tävlingsledningen har rätt att ta en deltagares nummerlapp om denne bedöms bryta mot någon av reglerna. Tävlingsledningen har även rätt att ta en deltagares nummerlapp om de bedömer att deltagaren inte är kapabel att fortsätta.

