



PM – BUNKETORP BACKYARD ULTRA TRAIL 2022

TIDER

Lördag 13/8

- 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.

Åskådare och support parkerar på golfparkeringen.

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

COVID 19

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 är hög.

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

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

- 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
- Handsprit finns tillgängligt i depån, vid toaletter och dusch – håll god handhygien





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 användas av deltagare. Toaletten på övervåningen i stugan är främst för funktionärerna.
- **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. Deltagande sker på eget ansvar och egen risk.
- **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 främst tillgänglig för funktionärer. Det finns vissa begränsade möjligheter att övernatta i salen i mån av plats, se nedan.
- **Fikaförsäljning** – Vi säljer fikabröd, mackor, choklad, kaffe, the, dricka och festis 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 med citronsmak
 - 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 deltagarna kommer att serveras enligt följande, innan starterna:

- **14:30** – Pasta, köttbullar (+ vegetariskt/veganskt alternativ), tomatsoppa med pasta och smörgåsar
- **18:30** – Pizza (ost och skinka, vegetarisk/vegansk)
- **22:30 (och under natten)** – Blåbärssoppa, smörgåsar, bullar
- **04:30** – Ägg, risifrutti, yoghurt, Start, smörgås, m m
- **Söndag morgon (07:30) 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. Säg till i depån när du avslutar ditt lopp vad du vill ha så löser vi det.

NATTEN OCH ANDRA DYGNET

Inför natten så finns det möjlighet att komplettera energi och dryck fram till kl 21:00. Säg till i depån om det är något du vill önskar inför/under natten **senast 21:00** så löser vi det.

Från söndag morgon och framåt har vi inga planerade måltider utan här får deltagarna önska vad och när man önskar något. Vi behöver en timma för att ev kunna komplettera. Säg till innan starten så löser vi det till nästa varv. Första kompletteringen på morgonen kan vi göra efter starten 07:00 och servera 07:40.

SUPPORT OCH ÅSKÅDARE

Support och åskådare är välkomna på arenan och utefter banan.

Ingen langning av dryck, energi eller utrustning till deltagarna får ske utanför arenan. Det är inte heller tillåtet att springa med deltagarna ute på banan. All support får med andra ord endast ske på arenan. Ta hänsyn till andra deltagare på arenan, speciellt i början av loppet då det är som flest deltagare.

Support och åskådare parkerar på golfparkeringen vid landsvägen. Bunketorpsparkeringen är reserverad för deltagarna.

Vi säljer enklare fika m m, se ovan, till support och åskådare från 10 minuter över hel timma (dvs efter starterna) till ca 20 minuter innan nästa start.

ÖVERNATTNING

Medföljande support har möjlighet att utnyttja salen i stugan under natten för att sova i mån av plats. Det gäller även deltagare som avslutar sitt lopp under natten och som vill vila/sova innan man åker hem.





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 ca 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 stigmorsningarna**. **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 startfållan 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 sekretariattältet.

Resultatet kommer också löpande att läggas upp på loppets Facebook-sida, en gång per timma.

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

En totalsegrare för loppet utses.

PRISER

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

För de tre bästa damerna respektive herrarna delas följande priser ut:

- 1:a pris – skor från **Joe Nimble**
- 2:a pris – ryggsäck från **Ultimate Direction**
- 3:e pris – återhämningsandaler från **Oofos**

Segrarna i lagtävlingen får vardera kvalitetsstrumpor från **Mästaren** sponsrat av **SM Sport**.

SILVER TICKET

Totalsegraren i loppet får en plats i landslaget för deltagande i årets lag-VM i Älvdalen i oktober.





PERSONUPPGIFTER OCH FOTOGRAFERING

Vi använder dina uppgifter endast för att administrera tävlingen, publicera resultat och kommunicera med deltagarna. Vi lämnar inte ut dina uppgifter till någon annan part.

Vi fotograferar och filmar löpande under tävlingen och publicerar foton och filmer på loppets hemsida och Facebook-sida. Eventuellt lämnas foton till lokaltidningar som vill publicera artiklar om loppet.

Vi tar bort personuppgifter (dock ej startlistor och resultat) och foton på din begäran.

Genom anmälan och deltagande i loppet godkänner du ovanstående hantering.

KONTAKTUPPGIFTER

Mail – bbut.ikuven@gmail.com

Telefon – 0722-330349





REGLER – BACKYARD ULTRA

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) eller vila (längs slingan). Det är med andra ord inte tillåtet att återvända ner på arenan efter det att starten har gått. Enda undantaget är att det är tillåtet att gå på toaletten (de portabla) även efter start.

Deltagare som avslutar loppet och inte startar ett nytt varv måste meddela sekretariatet detta omgående efter påföljande start. 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

En gemensam klass för alla, där en totalsegrare utses för loppet.

De tre bästa damerna resp herrarna samt vinnande lag i lagtävlingen premieras med priser från våra sponsorer.

Hur man vinner

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

Den deltagare som gör flest varv vinner och blir totalsegrare. 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 intresse, inte för Backyard Ultra resultat.





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 med andra ord endast tillåtet i varvningsområdet. Ta hänsyn till andra tävlande i varvningsområdet, speciellt de första timmarna då det kommer att vara som mest löpare i varvningsområdet.

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.

