

KALMAR

BACKYARD

6706 METER **ULTRA**[®] 4.167 MILES

Högby IF arrangerar för fjärde gången Kalmar Backyard Ultra på natursköna Stensö , med start och mål vid First Camp Stensö (Stensötorpet).

Vad är en Backyard Ultra?

Backyard Ultra, är en form av ultramarathon där varken tid eller avstånd är förutbestämt

Loppet sker på en 6 706 meter lång slinga med första start kl 10:00. Nästa start sker på varje halvtimme. De löpare som inte klarar att slutföra ett varv inom timmen avslutar tävlingen. Löpare som fortsätter är delad etta efter varje varv. Vinnaren kommer att vara den sista löparen som slutför varvet inom timmen.

Varför 6 706 meter?

24 varv (timmar) ger 100 miles, motsvarande 161 km (8:57/min), vilket anses som en drömgräns för många ultralöpare. För några kan det bli betydligt längre. 7 varv gör dig till ultralöpare (42 196 m och längre).

Klasser

Gemensam klass kvinnor/män

Stensö, Kalmar

Stensö är ett otroligt vackert fritidsområde med camping och motionslingor. Det vill förbli vackert. Tänk på att inte skräpa ner längs banan, utan ta med och släng det i våra miljömärkta soptunnor vid start- och målområdet

Program lördag 20 april

Startområde, vid Stensötorpet

08:00-09:30 Nummerlappsutdelning

10:00 Start Kalmar Backyard Ultra

Från 10:00 och framåt startar ett varv av Backyard-banan varje hel timme till dess en löpare är utropad vinnare.

Allmän information

- Det finns inga pappers eller plastmuggar vid varvningsområdet. Om du vill dricka (och det vill du) måste du ta med egen kåsa/mugg/flaska med dig.
- Det finns begränsat med parkeringsplatser just vid start/målområdet.

Hur fungerar Backyard Ultra

Backyard Ultra är ett tävlingskoncept där löpare springer 6,7 km, med start varje hel timme. Deltagaren är kvar i tävlingen så länge den hinner runt banan inom 60 min, och den som springer flest varv vinner. Man får inte hoppa över ett varv eller komma för sent till starten för nästa varv. Den löpare som springer ett varv mer än alla andra står kvar som vinnare! Vi följer Backyard Ultra regler.

Tidtagning

Vi kommer att ha chip tidtagning. Dessutom kommer det att vara manuell avprickning och räkning av era varv så ber vi er ha förståelse för att det kan vara lite trångt vid "målfällorna" de första varven. Ha ALLTID nummerlappen väl synlig på bröstet och se till att ni blir avprickade vid varvningen.

Banan

Slingan är väldigt platt, går på Stensö motionsspår. Underlaget är en grusbelagd terrängbana. Banan är utmärkt med rödvita snitselband/pilar, nattetid även med reflexband. Nattetid är hela banan i elljus (kl 21.00 – 05.00)

Utrustning

Rekommenderad utrustning är:

- Reflexväst eller reflexer vid nattlöpningen
- Kläder, strumpor och skor för ombyte, (tänk på att det är kallare på natten)
- Mössa och vantar
- Första hjälpen kit för eget bruk, ex. skavsårspåsar och sporttejp mm
- Filt- och liggunderlag, campingstol för vila
- Mat och energi till dig själv efter eget behov
- Ombyteskläder

Mat och energi

Vid start o målområdet finns ett vätsketält där det serveras:

- Vatten, sportdryck (Umara), cola, kaffe, mm. Ta med egen kåsa/mugg. (Vi tänker på miljön).

Här finns också ett mattält där det serveras:

- Lättare mat med några timmars mellanrum. Ta med egen kåsa/mugg.
- Vegetariska alternativ kommer att finnas, men maila till oss, så vi vet hur många det blir. Dock rekommenderar vi er med specialkost att ta med egen mat.

Vilozon

Ett tält för vila mellan starterna finns vid start o målområdet. OBS. Begränsat antal platser. Önskar man ha ett eget tält går det också bra, ni bör dock i god tid sätta upp detta.

Nummerlappar och värdeförvaring

Nummerlappstält med utdelning av nummerlappar vid Stensötorpet. Här finns också möjlighet till förvaring av värdesaker (uppmärkt).

Medalj

Kalmar Backyard Ultra medaljen kommer att ges till alla löpare som fullföljer minst ett varv. Medaljen får du vid nummerlappstältet efter avslutat lopp, där du också ska meddela att du avslutar tävlingen.

Resultat

Vi kommer att under dagen att uppdatera resultaten löpande på Högby IF friidrotts Facebook-sida. Slutresultat kommer att läggas ut på I Run Kalmars och Högby IF friidrotts hemsidor

Toalett och dusch.

Vid start- och målområdet finns flera toaletter. På campingområdet finns även duschmöjligheter.

Säkerhet

Vid skada är det obligatoriskt att hjälpa andra deltagare efter bästa förmåga. Vid allvarlig olycka eller skada – kontakta direkt larmnummer 112. Vid mindre skada som kräver sjukvård eller assistans – kontakta tävlingsledningen på 070-444 31 02 eller 070- 693 87 44 eller närmaste funktionär.

Boende

Specialerbjudande för boende i stugor (200 meter från start/målområdet) under helgen. Kontakta First Camp Stensö Kalmar, 0480-88303.

Länk: <http://firstcamp.se/destination/stenso-kalmar/> Kod: Backyard

Frågor eller funderingar

Har du frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dej till oss i Högby IF friidrott via friidrott@hogbyif.se eller telefon 070-444 31 02 (Calle) och 070-693 87 44 (Jonne).

LYCKA TILL! 