



## RACE PM

### Tävlingsinfo

Varmt välkomna till WINTER BAY Backyard Ultra 2024!

Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen på [info@runraisers.com](mailto:info@runraisers.com)

### Tävlingsgenomgång

Tävlingsgenomgång sker vid varvningsområdet kl. 09:45 (15 min före start).

### Plats & Starttid

Start vid Trekantsparken lördag 4/5 kl. 10:00.

Googla bara Trekantsparken så hittar ni, precis bredvid Liljeholmens T-bana.

### SOS / EMERGENCY NUMBER

072-150 8750

OBS! Alla deltagare MÅSTE programmera detta nummer i sina mobiler före start!

Alla deltagare springer helt på egen risk.

Vi kommer ha en läkare på plats i varvningsområdet från tidig sön morgon 5/5, dessförinnan läkare på stand-by.

### Tävlingscenter & start/mål

Allt detta finner ni i Trekantsparken där vi har en del av parken att tillgå. Vi kommer ha funktionärer som visar vägen till nummerlappsutdelning, som sker i tävlingsledningens stora tält på startområdet.

Starten går på gångvägen intill Trekantssjön (kommer bli trångt i starten de första varven) & målgång efter varje varv sker på gångvägen i mitten av parken.

## 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. Det sista varvet måste vara ett komplett varv, annars får loppet ingen vinnare. När det gäller placeringar efter vinnaren, där deltagarna slutar på samma antal varv, så bedömer tävlingsledningen vem som gjorde sitt sista varv snabbast. När det bara finns en deltagare kvar avslutas tävlingen. Om denna deltagare vill fortsätta själv måste det godkännas av tävlingsledaren. De varv som deltagaren då gör efter att tävlingen är avslutad räknas inte. De varven är i så fall bara till för deltagarens personliga rekord, inte för Backyard Ultra rekord.

## Klasser

Endast en klass (män/kvinnor ej separerade). Last One Standing regler gäller. Specialpris till bästa herre/dam.

## Funktionärer

Våra funktionärer/volontärer kommer ha svarta reflexvästar + WINTER BAY-mössor/kepsar på sig. Deras huvudsakliga uppgift är att peppa er deltagare + se till att det alltid finns påfyllt av vatten, sportdryck, kaffe, frukt, godis etc. i energitältet, samt hålla rent & snyggt.

## Nummerlappsutdelning

Nummerlappar **MÅSTE** hämtas ut före start & delas ut enligt följande:

### Tid & Plats:

**Fre 3/5**, mellan kl. 14:00-17:30 på Runners' Store, Regeringsgatan 26, Stockholm (mittemot Gallerian)

**Lör 4/5**, mellan kl. 08:30-09:30 i Trekantsparken (tävlingscenter i stora tältet)

Nummerlappen **SKALL** bäras synligt på framsidan av kroppen (bröst/mage eller lår) och får **EJ** vikas eller täckas över, så chipet kan läsas av ordentligt vid varvningarna.

OBS! Vi ber att så många som möjligt hämtar på fredagen, för att minska köer/stress på lördagen före start.

Vid uthämtningen får alla deltagare sin goodie bag innehållande din t-shirt & lite good-to-have-stuff från våra fina sponsorer!

## Varvningsområdet

OBS! Vi rekommenderar alla deltagare att begränsa utrymmet vid "er plats" på gräsmattan, särskilt avseende egna tält (dvs. ta inte med om du kan klara dig utan). Bättre t ex med campingstol.

I händelse av regn, tänk på att ta med presenning eller liknande att täcka över dina saker vid "din plats". För värdesaker på varvningsområdet ansvaras ej.

## Toaletter

På varvningsområdet kommer det finnas 3 st bajamajor + 1 st urinoar. Utöver det finns det en publik toalett precis bredvid parkeringen, ca 50 meter från varvningsområdet. OBS! Toaletterna är placerade så att man kommer åt dem även efter starten av varvet, så du behöver inte känna dig stressad om du inte hinner gå innan starten av nästa varv.

## Banan

Banan (varvet) är en 6.7 km rundbana med ca 75 höjdmeter. Underlaget är varierande med asfalt, spång, grus, skogsstig. En riktig "gåbacke" efter ca 2 km. Vid tre (3) ställen (efter 0,8km, 5,7km resp. 6 km) passerar man en lugn bilväg med oövervakade övergångsställen, iaktta försiktighet där & **följ gällande trafikregler.**

## Banmarkeringar

Banan är markerad hela vägen med i huvudsak orangea flaggor (några med reflextejp) med jämna mellanrum. I kurvor finns flera flaggor nära varandra som visar åt det håll du ska, samt på vissa ställen orangea reflexpilar och på ytterligare några större skyltar/pilar som pekar dig i rätt riktning. Eventuellt kommer vi även reflexspraya stolpar längs banan.

Exempel på våra banmarkeringar/snitslingar:



Vill man vara extra säker på att inte tappa bort sig efter några varv, kan man ladda hem banan som GPX-fil i klocka och/eller mobil (t ex Topo GPS) - här är länk till GPX (exakt samma bana 2024):

[WBBU 2023 Ny Bana](#)



### Tidtagning

Nummerlapparna innehåller tidtagningschip som automatiskt registrerar din tid på varje varv samt givetvis antal varv. Vänligen bär din nummerlapp synlig på framsidan av kroppen (bröstit, magen, låret) hela tiden.

**OBS! Se till att den inte viks eller täcks över!**

### Startlista

<https://my.raceresult.com/277565/>

### Parkering

Det finns inte många parkeringsmöjligheter nära Trekantsparken, så vi rekommenderar kommunala färdmedel (det är ju ändå centralt i Stockholm). Arrangören tar inget ansvar utan rekommenderar bara att följa gällande parkeringsangivelser.

### Egen mugg/kåsa

I vår strävan att spara på miljön, kommer vi ej tillhandahålla engångsmuggar under tävlingen. Detta betyder att samtliga deltagare måste ha med sig egen mugg/kåsa/flaska för att kunna njuta av våra förfriskningar på energistationen.

### Utrustning

Solen går ner kl 20:52

Solen går upp kl 04:37

Följande utrustning är rekommenderad (viss även obligatorisk):

- Egen mugg/kåsa (OBS! Obligatoriskt)
- Pannlampa (OBS! Obligatoriskt mellan kl. 19:59-04:30 = varv 11-19) + ha med extrabatteri eller extra pannlampa
- Fulladdad mobiltelefon (OBS! Obligatoriskt) + gärna extra powerbank (kallt väder suger batteri)

- Räddningsfilt
- Vind-/vattentät jacka
- Extra långärmad underställströja
- Mössar & vantar/handskar
- Flera par skor & strumpor
- Keps
- Solglasögon
- Solkräm
- Reflex/Reflexväst
- Skavsårskräms-/plåster
- Filt
- Första Hjälpen (Bra innehåll: skavsårplåster, tryckförband, elastisk binda, plåster, privata mediciner, nagelsax, pincett m.m)
- Brasse-/Campingstol, att sitta i, ha fötterna i högläge m.m.
- Liggunderlag
- Presenning eller liknade vid regn för att täcka över ”din plats”
- Mat & energi som ni vet att ni mår bra av och klarar av. **VIKTIGT!**
- Ombyteskläder till efter loppet

### Vätska, Mat & Energi

Denna station/depå hittar ni i varvningsområdet i Trekantsparken. Här kommer det att serveras vatten, sportdryck, buljong, dryck, kaffe, Cuba Cola, saltgurka, chips, godis, bananer, varm mat m.m. Sportdryck som serveras är Tailwind (blandning 75g kolhydrater/L).

**OBS! Tänk på att ingen dryck serveras i plast-/pappmuggar. Använd egen kåsa!**

### MAT:

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

- Kl. 15:45 (efter varv 6) Hemgjorda pannkakor med sylt & grädde
- Kl. 22:45 (efter varv 13) Mustig vegetarisk soppa
- Kl. 05:45 (efter varv 20) Liten frukostbuffé presenterad av Chelsie's ekologisk granola, yoghurt/fil, mackor, juice, kaffe m.m) <https://www.chelsies.se/>

Det är inte omöjligt att rykande (nåja) pizza dyker upp också under söndagen i samråd med löparna som är kvar!

Vi kommer inte att servera någon specialkost då detta området är väldigt utbrett. Undantaget är pannkakorna där det kommer finnas ett begränsat antal som är glutenfria. Rekommenderar er med behov av specialkost att ta med er egen energi.

Kaffe, dricka & mat serveras **inte** till supporters & publik, som istället hänvisas till caféet i Trekantsparken (om det är öppet, vi får inte tag på ägarna) eller någon ställe på Liljeholmstorget ett par hundra meter från Trekantsparken.

Våra funktionärer/volontärer kommer ha svarta reflexvästar + WINTER BAY-mössor/kepsar på sig.

### Priser & medaljutdelning

- Alla deltagare som vid anmälan kryssade i JA till medalj kommer att få medalj. Ca 10 över efter varje heltimme kommer vi att hylla & dela ut medaljer till de deltagare som valt att kliva av.
- Prisutdelning sker i samband med att siste kvinna/man har kämpat klart. Vinnaren (Last One Standing) får förutom äran superfina priser från våra underbara sponsorer + en SILVER TICKET (förutsatt att det är en svensk)!
- Vi kommer även ha lotteri på nummerlapparna (fina priser) där alla alla deltagare har chans att vinna. Kolla anslaget som finns i stora tältet på varvnings-området om ni vunnit & hämta ut ditt pris i stora tältet. Ambitionen är att lotteriet ska vara klart efter varv 2-3 när vi ser vilka nummer som startade loppet.

### Regler

Alla regler hittar ni på <https://runraisers.com/svenska/winter-bay-1/regler.html>

- Ett lopp där du springer/går en 6.7 km bana (varv) med ny start varje heltimme.
- Alla deltagare startar samtidigt varje heltimme & du **MÅSTE** starta varje heltimme för att vara kvar i tävlingen.
- Du **MÅSTE** befinna dig i startfällan när varje varv startar (annars blir du omedelbart diskvalificerad). Deltagare som väljer att kliva av & inte starta nästa varv **MÅSTE** omedelbart meddela Tävlingsledningen detta för att få ett resultat. För att få ett resultat **MÅSTE** man klara ett varv under 1 timme.
- Start & mål är inte på samma plats på varvningsområdet, starten går på gångvägen vid Trekantssjön & målet är på gångvägen mitt i Trekantsparken.
- Du kan **INTE** passera startlinjen & gå tillbaka över den = **varvet är enkelriktat**. Det är således **INTE** tillåtet att återvända till varvningsområdet efter att starten har gått.
- Du får däremot passera startlinjen & knyta skor, äta, dricka, byta kläder, gå på toaletten etc. Detta kan du göra varsomhelst under det 6.7 km långa varvet.
- Alla deltagare springer individuellt & varven räknas individuellt.
- Deltagare som har avslutat loppet får inte fortsätta springa/vistas ute på banan.

## Tänk extra på:

- Allt deltagande sker på egen risk
- Nedskräpning är absolut förbjudet (papperskorgar finns utmed starten, flera ställen runt banan, samt på varvningsområdet)
- Nummerlapp måste bäras synligt på framsidan bröst/mage/låret, för att chipet i nummerlappen skall läsas av ordentligt (vik EJ nummerlappen, täck EJ över den)
- Pannlampa & personlig medicin är obligatorisk utrustning
- Pannlampa ska bäras mellan kl 19:59 och 04:30.
- 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, respektera trafikregler (vid tre ställen på banan korsar man en bilväg vid övergångsställen utan trafikljus, efter ca 0,8 km, 5,7 resp. 6 km).
- Löpare **FÅR EJ** ta emot support (mat, dryck, utrustning) under ett varv. Absolut förbjudet = omedelbar diskvalifikation. Support **ENDAST** vid varvningsområdet.
- Pacer/Pacing **EJ TILLÅTET**
- Hiking-/löparstavar **EJ TILLÅTET**
- Följ organisationens/funktionärers instruktioner - detta gäller också att man inte får fortsätta på banan om man missar stopptid, eller om medicinsk personal bedömer att man inte får fortsätta

## 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.

## Om jag bryter loppet

Om du bryter loppet - gå omedelbart till tävlingsledningen i stora tältet & berätta detta + skriv upp ditt startnummer på griffeltavlan där.

## Resultat

- Resultaten uppdateras efter varje varvning här: <https://my.raceresult.com/277565/>
- För att få ett resultat måste man avklarat ett varv på under en timme
- Resultat kommer även löpande (i mån av tid) även presenteras på Run Raisers Facebooksida & Instagram tillsammans med bilder.
- Efter avslutad tävling presenteras resultaten dels på ovan länk + [www.runraisers.com](http://www.runraisers.com)
- Resultaten kommer rapporteras till DUV Ultra Marathon Statistics.



## Övrigt

Genom att delta i WINTER BAY Backyard Ultra 2024 godkänner du att vi publicerar ditt namn, resultat & eventuella bilder/videor på Facebook, Instagram, hemsida m.m.

**Joe Nimble** (<https://www.joe-nimble.com/int/>) kommer vara på plats under lördagen tillsammans med **Runners' Store** (<https://www.runnersstore.se/>) & det kommer finnas möjlighet att testspringa Joe Nimble ett varv eller två, samt köpa dig ett par skor eller lite annat smått & gott från Runners' Store.

Även **Flowlife** (<https://www.flowlife.com/se/>) kommer finnas på plats under lördagen för att erbjuda dig grym massage & återhämtning mellan varven. Även de kommer ha några riktigt fina erbjudanden!

## OBS!

Loppet är helt slutsålt & vi har flera personer på kölistan.

SÅ, om du, av någon anledning, inte kan springa årets lopp - skicka ett mail till:  
[info@runraisers.com](mailto:info@runraisers.com)

Då kan vi erbjuda din startplats till en annan & vi kommer koppla ihop dig med kölistan i turordning & så snart du fått betalt via Swish från honom/henner uppdaterar vi startlistan.

## Good speed!

/WINTER BAY Backyard Ultra - Tävlingsledningen



TUSEN TACK ALLA PARTNERS  
SOM GÖR DET MÖJLIGT ATT ARRANGERA  
**WINTER BAY Backyard Ultra!!!**



Joe Nimble®



CUBA  
COLA



FLOWLIFE

OOFOS®



Barebells



THE SKIN AGENT

YogaWood  
Norsesund