

VARMT VÄLKOMNA TILL BIG SHADOW BACKYARD 2019!



Big Shadow Backyard är en unik tävling som går av stapeln på Norra Djurgården lördagen den 21 september med start 09.00... *och du är anmäld!* I tävlingen finns två klasser: non-stop varianten Backyard Ultra och Trail 6,7km (ett varv).

Vi hoppas att din träning gått bra och att du känner dig redo för tävling! Är inte formen 100%? Ja, då hoppas vi att du ändå står på startlinjen, tar det lite lugnare och njuter fullt ut av vår sköna stämning i varvningen och den fina banan.

I det här mailet hittar du all information du behöver inför starten. Dels allmän information samt detaljer inför de olika loppen. Vi är också glada över att loppet är fulltecknat i år när det arrangeras för första gången. **Det kommer bli episkt!**



ALLMÄN INFORMATION

Nedan följer allmän information för våra lopp Big Shadow Backyard Ultra och Big Shadow Backyard Trail 6,7km. Längre ner i detta PM hittar du mer detaljer som endast gäller för just ditt lopp. Vi vill be alla löpare vara extra uppmärksamma på:

- Det finns inga pappers- eller plastmuggar vid varvningsområdet. Om du vill dricka (och det vill du ju!) måste du ha din egen kåsa/mugg/flaska med dig.
- Lämna bilen hemma – åk kollektivtrafik, cykla eller gå till starten.
Det finns väldigt få parkeringsplatser vid startområdet.
- Den enda vägen du korsar under tävlingen är INTE avstängd för trafik.
Var uppmärksam på detta även om det är lite trafik på denna väg.

PROGRAM LÖRDAG 21 SEPTEMBER

07.30 Startområde Big Shadow Backyard öppnar

07.30-08.30 Nummerlappsutdelning Backyard Ultra

08.45 Tävlingsgenomgång Backyard Ultra

09.00 Start Backyard Ultra!

Från 09.00 och framåt startar ett varv av Big Shadow Backyard-banan varje hel timme till dess en löpare är utropad vinnare. Läs mer under regler.

13.00-13.30 Nummerlappsutdelning Trail 6,7km

13.45 Tävlingsgenomgång Trail 6,7km

14.00 Start Trail 6,7km

14.30 Första löpare Trail 6,7km når målet

15.30 Prisutdelning Trail 6,7km

16.00 Tävlingen fortsätter så länge löpare springer...

NUMMERLAPPSUTDELNING

Nummerlappar hämtas på Stora Skuggans väg 13. Det räcker att uppge namn för att hämta sin nummerlapp. Alla får sin nummerlapp avsedd för ben (Ultra) eller bröst (Trail 6,7km) + fyra säkerhetsnålar. Det kan dock rekommenderas att sätta nummerlappen på ett nummerlappsband runt midjan för extra flexibilitet. Det är ej tillåtet att sätta nummerlappen på ryggsäcken!

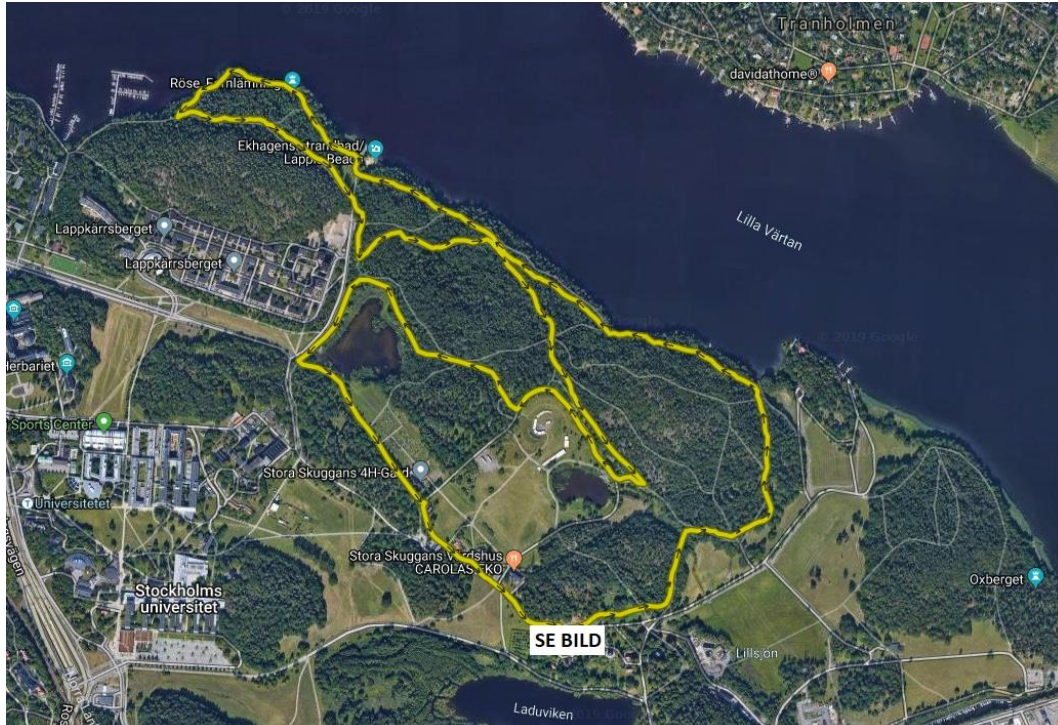
HUR FUNKAR BACKYARD ULTRA

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 det är den som springer flest varv som vinner. Man får inte hoppa över ett varv eller komma sent till starten för nästa varv, då åker man ut. För att vinna krävs pannben och uthållighet, jävlar anamma och förmågan att fortsätta springa/jogga så länge som det krävs. Den löpare som springer ett varv mer när alla andra givit upp (inom loppet av 60 min), den står kvar som vinnare! Vi följer Backyard Ultras regler.

TIDTAGNING

Tidtagning sker via app och vid varje varv görs en notering av din målgång av våra tidtagare. Du som löpare har inget chip utan prickas av manuellt vid varje varvning (gäller både Ultra och Trail). Vänligen säkerställ att din nummerlapp är synlig och hjälp våra tidtagare att notera och checka av dig när det är många löpare. Tiden för varje varv är i sig betydelselös på Backyard Ultra utan det som är viktigt är att du noteras på alla varv du fullföljer.

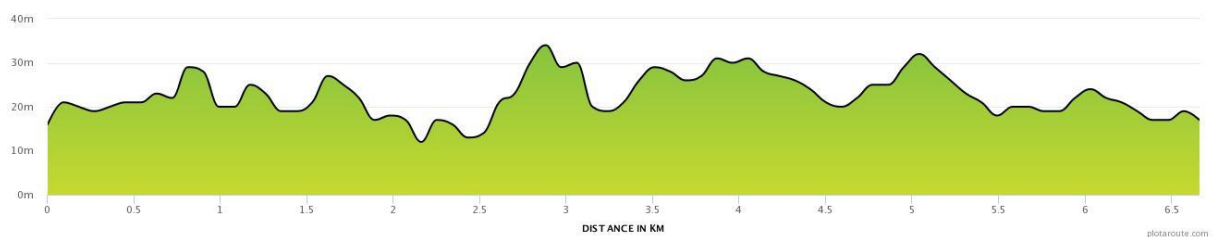
BANA



Banan är mycket välmärkt med röd-vita snitselband var 10-50 meter beroende på terräng. Vid tvärsvingar och korsningar finns även snitslade fållor, pilar och skyltar som markerar

löpriktingen. Om du sprungit mer än 100 meter utan att se en snitsel eller skylt har du med största sannolikhet missat en markerad sväng. Vänd då och spring tillbaka till den senaste markeringen du såg. För den som vill ha extra koll på banan i sin GPS-klocka under loppet så finns där även möjlighet att ladda ner gpx-fil från hemsidan www.bigshadowbackyard.se

Banan är 6,7 km lång och innebär ca 80 höjdmeter per varv. Banan består till största del av motionsspår och grusad gångväg men innehåller även delar med teknisk och kuperad terräng. Banan är mer teknisk och kuperad under första halvan för att sedan bli enklare och plattare ju närmare mål du kommer. Vi rekommenderar att använda en trail- eller terrängsko med lite bättre grepp, även om "vanliga" löparskor bör fungera helt OK om det inte kommer större mängder regn innan/under tävling.



VARVNINGSOMRÅDE (BAKOM "LADAN")



Varvningsområdet är bakom ladan på Stora Skuggans väg 13. [Se kartlänk här >>](#)
Här är också start och mål.

MAT & ENERGI

I varvningen finns loppets enda vätskestation som kommer ha en välfylld blandning av:

- Energibars, sportdryck, chips, saft, läsk, kaffe, godis, kakor m.m.
- Riktig mat som serveras med några timmars mellanrum under loppet
- Veganska, vegetariska, glutenfria och laktosfria alternativ kommer finnas dock rekommenderar vi er med specialkost att ta med egen mat som ni mår bra av och vill äta. Allt som serveras kommer inte vara enligt specialkosten ovan men det kommer erbjudas alternativ.

LOGISTIK OCH ÖVERDRAG

I varvningsområdet kommer det finnas yta att lämna sina saker under löpningen. Vi rekommenderar att era saker är i en plastlåda eller vattentät påse som är väl uppmärkt. Löpare som springer Trail 6,7km behöver inte ha med plastlåda etc utan märk era väskor med era namn som vi förvarar under tävlingen.

Önskar man ställa upp ett eget tält under backyarden finns en begränsad yta för det. Ni som ställer upp tält bör vara på plats i god tid innan start på tävlingsdagen.

VILOZON INOMHUS

Varvningen sker utomhus men alla löpare har tillgång och möjlighet att gå in under tak i ladan vid behov. I ladan kommer det finnas en vilozon, sjukvård och naprapat tillgänglig (begränsad tid under tävlingen). Här finns också möjlighet att vila på medhåvt liggunderlag i egen sovsäck för den som vill.

TOALETT

Utanför ladan bredvid banan finns fyra stycken bajamajor. Bajamaja finns även ca 5km in på banan vid Stora Skuggans amfiteater.

HITTA TILL START & MÅL

Startområdet ligger vid Stora Skuggans Väg 13. [Se kartlänk och vägbeskrivning här >>](#) Du tar dig hit med **röd tunnelbanelinje mot Mörby Centrum till station Universitetet**. Se [sl.se](#) för tidtabell. Från utgången fortsätter du rakt fram ca 15 min. Du kan även **åka buss till stationen Gasverket** (i Norra Djurgårdsstaden) och ta en promenad på ca 10 min till Stora

Skuggans Väg 13. Undvik att ta bilen då det finns ett väldigt begränsat antal parkeringsplatser i området. Observera att norra infarten via Bergiusvägen är avstängd pga markarbeten. En tillfällig infart från norr/väster finns via Circle K Frescati/Universitetsparkeringen (följ orange hänvisning mot Stora Skuggan).

UTRUSTNING

Vi rekommenderar att du packar med dig:

Telefon med våra nr 0723-230664 & 0702-333512 OBLIGATORISKT (Gäller endast Ultra)

Pannlampa + extra batteri OBLIGATORISKT (Gäller endast Ultra)

Reflexväst eller reflexer för nattlöpningen (Gäller endast Ultra)

Kläder efter väder & skor och strumpor efter behov

Buff, keps, solglasögon och mössa och vantar

Resorb och första Hjälpens kit för eget bruk ex. skavsårsplåster och sporttejp med mera

Filt och liggunderlag och campingstol för vila i vilozonen eller utanför

Mat och energi till dig själv efter dina preferenser

Ombyteskläder till efter loppet

Kåsan såklart ☺

SPECIFIK INFO FÖR TRAIL 6,7KM

Trail 6,7km är den lilla tävlingen mitt i den stora tävlingen. Hålltider ser ni i programmet tidigare i PM:et. Trail 6,7km är ett varv på banan och vi kommer ge pris till första dam, herr och första ungdom (upp till 15 år). Loppet är från 8 års ålder och det finns inget tidskrav alls. Ta ett varv och njut av upplevelsen, passa även på att peppa Backyard-löparna som går ut på sitt 6:e varv när Trail 6,7km startar. Allt som backyardlöparna har och får gäller även Trail 6,7km: Förvaring av ombyte, vätskestation i start och mål, vilozon, utlottning, medalj osv. Varmt välkomna!

FOTO & FILM

Under tävlingsdagarna kommer vi ha både en filmare och en fotograf på plats. Bilder kommer att publiceras efter tävlingen på hemsida och sociala medier. Om du uppdaterar sociala medier under helgen får du gärna använda taggen

#bigshadowbackyard ☺

SÄKERHET OCH AVBRUTET LOPP

Vid skada är det obligatoriskt att bistå och hjälpa andra deltagare efter bästa förmåga. Vid allvarlig olycka eller skada – kontakta direkt larmnumret 112. Vid mindre allvarlig skada som kräver sjukvård eller assistans – kontakta tävlingsledningen på 0723-230664 eller 0702-333512 eller närmaste funktionär. Om du avbryter tävlingen måste du meddela detta till närmaste funktionär eller tävlingsledning.

Om du har en sjukdom eller annan information (t ex diabetes, epilepsi) som kan vara nödvändig för våra sjukvårdare och säkerhetspersonal att veta vid händelse av olycka, skriv detta på baksidan av nummerlappen.

UTLOTTNING 25 VARV

Varje varv genomför vi en utlottning bland deltagarna som klarat av varvet. Självklart är Trail 6,7 km löparna med på sitt utlottningsvarv också varv 6. Mellan varv 1-6 har vi gjort lotter till er, men med start varv 7 behöver alla löpare göra sin egen lott vid varvning. Lappar m.m. kommer finnas på plats, allt ni behöver göra är att skriva er siffra på en lapp och lägga i anvisad korg för att vara med på utlottningen.

- Varv 1 Buff och foliefilt från **Team Nordic Trail**
- Varv 2 Bok Naturkraft av **Miranda Kvist**
- Varv 3 Tvättmedel för tekniska textilier från **Nikwax**
- Varv 4 Naprapatbehandling av **Gravity Sthlm**
- Varv 5 Ecotrail funktionströja från **Ymr Sport Club**
- Varv 6 Skopåse och kåsa från **Salomon**
- Varv 7 Skor från **La Sportiva** (gäller endast skor på lager)
- Varv 8 Massagebehandling från **Gravity Sthlm**
- Varv 9 Presentkort på resor 500 kr hos **Team Nordic Trail**
- Varv 10 Äventyr i skärgården med **Henrik Trygg**
- Varv 11 Liniment från **Ormsalva**
- Varv 12 Knäskydd från **Rehband**
- Varv 13 Första förband från **Lifesystems**
- Varv 14 Startplats till **EcoTrail Stockholm 2020**
- Varv 15 Löparbälte och Buff från **EcoTrail Stockholm**
- Varv 16 Pannlampa från **Ledlenser**
- Varv 17 Startplats **Big Shadow Backyard 2020**
- Varv 18 Hudvård från **Burt's Bee:s**
- Varv 19 Tvättmedel för tekniska textilier från **Nikwax**
- Varv 20 Presentkort på resor 500kr hos **Team Nordic Trail**
- Varv 21 Skor från **La Sportiva** (gäller endast skor på lager)
- Varv 22 Soft Cans från **Outmeals**
- Varv 23 Thermos från **Team Nordic Trail**
- Varv 24 Hudvård från **Burt Bee:s**
- Varv 25 Årskort på löpträning hos **Team Nordic Trail**



MEDALJ

Big Shadow Backyard-medaljen ovan till vänster kommer att ges till alla löpare som fullföljer Trail 6,7km samt till alla som startar Backyard Ultra och fullföljer minst ett varv. Efter 15 varv (100,5 km) kommer löparna få den tyngre Big Shadow Backyard-medaljen till höger! Väl värt 15 varv ute på tävlingsarenan inte sant? *OBS! Ingen Backyard Ultra medalj delas ut förrän tävlingsledarna signerat antalet varv och årtal på baksidan av medaljen.*

FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR?

Har du frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig till oss på Team Nordic Trail via info@teamnordictrail.se eller 072 323 06 64. Vi har även en fb grupp för denna tävling där ni kan skriva inför tävlingsdagen. Länk: <https://www.facebook.com/groups/369065800710328/>

ARRANGÖR TEAM NORDIC TRAIL

Team Nordic Trail är Nordens största organisation inom trail/löpning i skogen med löpargrupper, resor och ävlingar. Vi önskar dig en magisk tävlingsdag och uppladdning. Vi ses snart! Läs mer om oss på www.teamnordictrail.se !

TEAM
NORDIC
trail

STORT LYCKA TILL – VI SES PÅ TÄVLINGSDAGEN!