

BACKYARD MARSELIS

Velkommen til BACKYARD MARSELIS. Det er med sommerfugle i maven og masser af god energi at vi se frem til at skulle afholde vores første BACKYARD MARSELIS. Vi glæder vildt meget til en sjov, hyggelig og et meget anderledes løbeevent end vi er vant til.

Hvem står bag:

Aarhus 1900 Atletik & Løb med Ditte Sofie Søndergaard og Thomas Glud -og ikke mindst nogle helt fantastiske stærke frivillige.

RACEBOOK:

Vi har samlet alt information her, og håber selvfølgelig at du vil bruge lidt tid på at læse det. Er der noget du er i tvivl om, så er du altid velkommen til at kontakte os. Hiv gerne fat i os på dagen hvis du har spørgsmål.



BACKYARD historie:

Som så meget andet, så stammer konceptet fra USA. Det var den legendariske Lazarus Lake, også stifter af det verdenskendte Barkley Marathons, som fandt på konceptet. Hvis man ikke kender Lazarus, så kan det varmt anbefales at se dokumentaren på Netflix om Barkley Marathons - den perfekte opvarming til BACKYARD MARSELIS.

BACKYARD Ultra har spredt sig til hele verden. I vores egen andedam afholdes flere BACKYARD events, udover vores BACKYARD MARSELIS, afholdes i 2021 også Great Dane Backyard Ultra.

Det vigtigste først:

BACKYARD MARSELIS er et motions-event, hvor god stemning, socialt samvær og masser af tid i løbeskoene er i fokus.

Corona-info:

- Da vi bruger indendørs faciliteter skal du have et corona-pas - vi stoler på hinanden, og derfor tjekker vi ikke om du har et.
- Har du supporter med, så skal de også have et corona-pas, hvis de skal bruge de indendørs faciliteter.
- Under hele eventet er der fri forplejning. Det kræver, at du er meget omhyggelig med din håndhygiejne. Vask og afsprit dine hænder !
- Vores frivillige som håndtere forplejningen er uddannet til håndtering af mad.
- Bær mundbind når du er indendørs, hvis du ikke er aktiv.

BACKYARD venner:

LØBEREN



BACKYARD MARSELIS

PROGRAM:

Kl:08:30 Venue åbner

Kl:08:30 Runners Pit åbner for opstilling

Kl:08:30 Startnummer udlevering og indskrivning

Kl.09:30 Racebriefing i Multisalen

Kl.09:57 Klar til start

Kl.10:00 FØRTSTE START

Kl.21:00 SIDSTE START

Kl.22.00 BACKYARD skydes af

Kl.22:15 Afterparty og præmie overrækkelse

Der tages forbehold for ændringer



BACKYARD MARSELIS

Rute:

Vi har lavet en udfordret og meget afvekslende rute. Selvom vores postnummer er 8000 Aarhus C, så er ruten meget kuperet, og der løbes næsten udelukkende på grusstier i den flotte natur omkring Marselis.

Distance: 6.706 km

Hvorfor 6.7 km? Hvis du løber alle 12 omgange, så har du løbet $12 \times 6.7 \text{ km} = 80 \text{ km}$ (50 miles). I

BACKYARD ULTRA i USA løber man 24 omgange af 6.7 km = 160 km (100 miles)

Link til ruten: <https://www.plotaroute.com/route/1469196>

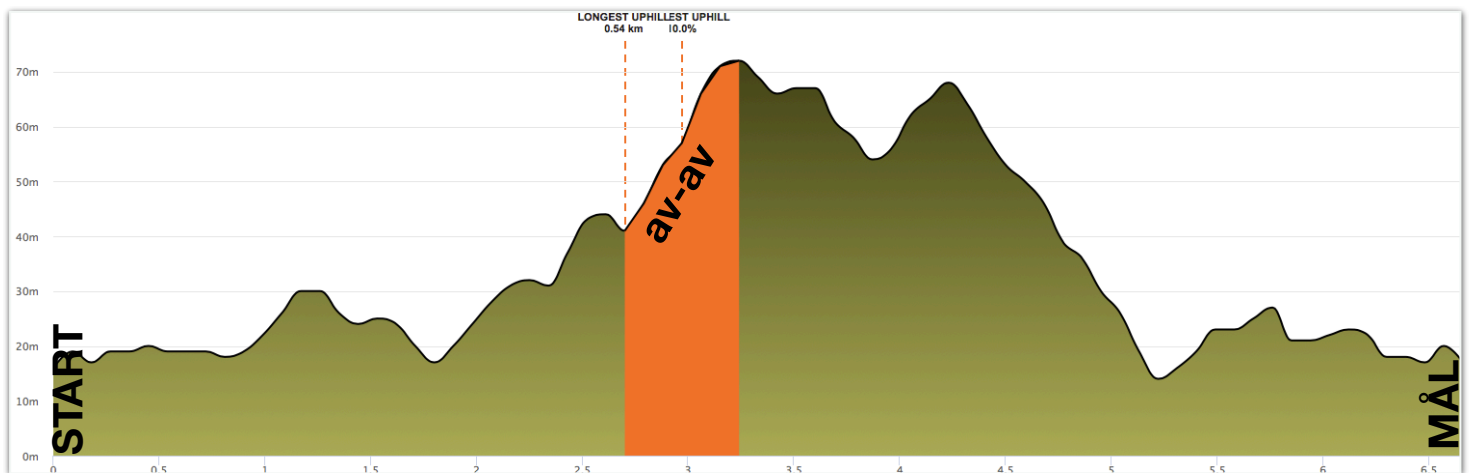
Stol på ikke på dit ur!

Området omkring Kongevejen og Stadion Allé bliver kaldt for løbernes Bermuda

Trekant, hvor GPS ure derfor ikke er retvisende!

Ruteprofil:

- Total højdemeter per omgang = 110 meter
- Stejleste stigning er +10%
- Længste bakke "uphill" er 540 meter

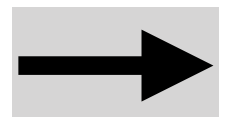


Afmærkning af rute:

- Orange små flag
- Gult afmærkningsbånd
- Pile
- OBS skilte ved krydsning trafikeret veje

VIGTIGT:

Ruten er **IKKE** afspærret for trafik, så når du krydser en vej, så kig dig godt for. Kommer der en bil eller andet, så ta' en kort pause, og husk at du har 59 minutter til at gennemføre din omgang.



BACKYARD MARSELIS

Praktisk INFO:

- Adressen: Aarhus Atletik -og Løbeakademi. Havreballe Skovvej 11, 8000 Aarhus C
- Parkering: P-pladsen foran CERES PARK, Stadion Allé
- Startnummer-udlevering og indskrivning fra kl. 08:30-9:45 i hallen.
- Der er adgang til omklædning og bad, samt toiletter.
- Nødtelefon: 6061 8525



RUNNERS PIT:

I er meget velkomne til at stille telte, pavilloner eller andet op. Vi har god plads, så medbring bare alt det der skal til, for du kommer i den rette løbestemning. Jo mere lir og opbakning, des lettere bliver det at gennemføre.

Invitere gerne familie, venner og andet godt folk til at deltage som hepper...!



Hvad nu, hvis det øs regner og det er koldt?

Hvis maj vejret skulle vise sig fra sin værste side, så er vi så heldige, at vi har hele Marselisborg hallen til rådighed.

Her skal vi nok sørge for at lave den rette stemning, som ikke er set til noget andet BACKYARD event.

NB. Hvis solen skinner, så husk solcreme

TIDTAGNING & RESULTATFORMIDLING:

Sportstiming varetager tidtagning og resultatformidling. På Sportstiming.dk vil man undervejs kunne se opdateret resultatliste.

Ved hver start (hver hele time) starter tiden når startpistolen skydes.

I dit startnummer er der monteret en chip, så du skal bære dit startnummer, når du løber. Husk det, hvis du skifter T-shirt undervejs.

Av min fod:

Vi har ingen samaritter tilknyttet, men vi har masser af plaster og førstehjælpskasse. Hvis uheldet er ude, og du er uheldig at blive ramt af en skade ude på ruten - så ring til os på; 6061 8525 - så sender vi en bil ud for at hente dig.

Hjertestarter: Forefindes udendørs forenden af hallen, retning mod Stadion Allé.

Ansvar:

Du deltager på eget ansvar, og arrangørerne fraskriver sig et hvert ansvar på personskade eller materielt.

BACKYARD MARSELIS

Regler:

Konceptet er simpelt - men her er lidt regler for BACKYARD MARSELIS 2021:

§ Generelt:

- Ruten er 6.7 km lang
- Præcis hver time fra kl. 10:00 lyder startskuddet til en ny omgang
- Præcis kl. 21:00 startes sidste omgang
- Præcis kl. 22:00 skydes BACKYARD MARSELIS af
- Du har max 1 time til at gennemføre en omgang
- Du skal stå klar på startstregen senest 30 sekunder før start, når klokken lyder
- Er du ikke på startstregen, er man ude, og du vil fremgå på resultatlisten med x-antal omgang og en samlet tid for gennemførte omgange.
- På ruten er du self-supportet - det vil sige at du ikke må modtage hjælp fra andre
- I start/mål området må du gerne modtage hjælp



§ Solo (m/k):

- Du må ikke modtage hjælp når du er startet og er ude på ruten
- Der udråbes vindere i m/k klasserne. Ligesom der udråbes en samlet vinder af BACKYARD MARSELIS (Solo/ Hold)
- Vinderen er de personer som gennemfører alle 12 omgange. Er der flere som er på omgangshøjde, er det den samlet tid som er afgørende

§ Hold (m/m, m/k, k/k):

- Man må ikke modtage hjælp, når man løber, heller ikke fra ens makker
- Der udråbes en vindere i alle klasserne under hold. Ligesom der udråbes en samlet vinder af BACKYARD MARSELIS (Solo/Hold)
- Vinderen den person som gennemfører alle 12 omgange, er der flere som er på omgangshøjde er det den samlet tid som er afgørende - hurtigste vinder

§ Vi stoler på hinanden:

- BACKYARD MARSELIS er bygget på godt sportsmanship, men skulle man alligevel føle sig snydt, så kan man senest kl. 22:15 fremlægge sin protest. Dette skal ske direkte på sms til 6061 8525 (Race-director)
- Ruten er præcis 6.7 km lang. Der er masser af steder, hvor man kan lave short cut, men vi stoler på hinanden.



BACKYARD MARSELIS

Forplejning:

Inden du pakker den store madpakke, så læs dette..!

Alle har fri adgang til:

Sodavand / Vand
 Kaffe
 Snacks
 Frugt
 Energi pulver fra SIS ELECTROLYTE
 Toast
 Et hovedmåltid - Chili Con Carne

Frokost:

Toast de BACKYARD - når sulten melder sig, så kan du i vores BACKYARD café hente en toast. Forvent at det tager 2-3 minutter at lave den. Du må spise alle dem du har lyst til.

Hovedmåltid - serveres fra kl. 17:00-22:30 (serveres i BACKYARD Café, 1. Sal)

Chilli Con Carne
 RIs
 Cremefraiche & Nachos
 Brød



Drikkevarer:

Det er en fornøjelse at kunne præsentere EBELTOFT GÅRDBRYGGERI som ØL-sponsor. Jep, der er fri ØL-bar hele dagen for deltagerne. Supportere kan købe til meget gode priser.

Vores BACKYARD Madmor Jytte vil hele dagen sørger for at ingen løber sultne ud på næste omgang. Men husk nu, ikke at putte for meget i maven :-). Og giv gerne Jytte en 👍

Alle deltagere modtager også en goodiebag med:

- Et håndklæde
- Kildevand
- Cola
- Chips
- Æble

Et par gode råd:

- Sørg for et tidligt godt stort morgenmåltid, og en god kop kaffe.
- Spis ikke "tung" mad tidligere end 2 timer før start.
- Efter hver omgang er det godt med noget energidrik. Blandingen skal være max 6-8 %.
- Når du har været i gang i 2-3 timer, så indtag noget fast føde, eks. en toast
- Begynder trætheden at kunne mærkes, så tå' en kop kaffe og/eller Cola.
- Lad være med at overspise, hverken før eller under.
- Ikke et kostråd, men vigtigt - sørg for at sove godt i dagene op til.

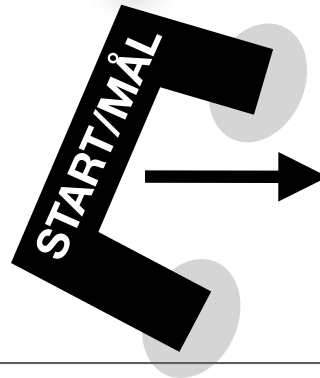
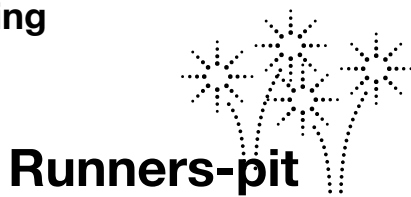
RACEBOOK

BACKYARD MARSELIS

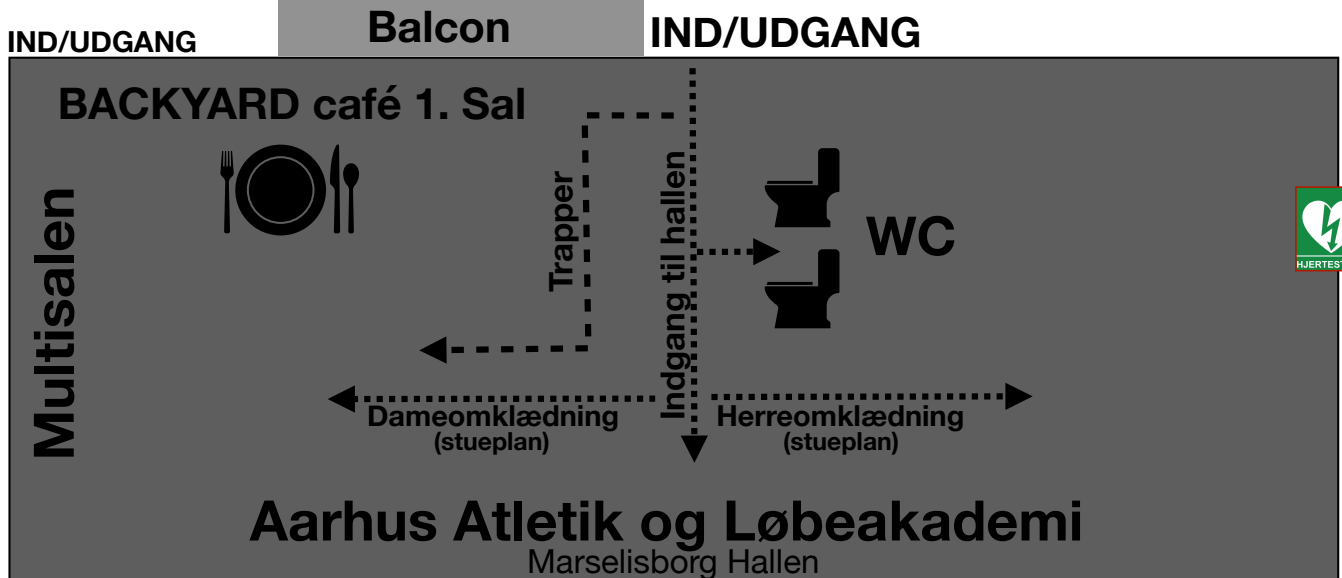
Venue kort



➔ Løbsretning



Havreballe Skovvej



BACKYARD MARSELIS

Rute kort:



X OBS: Vejkryds

BACKYARD MARSELIS

Oversigtskort:

