U3 BACKYARD

Varmt välkommen till
Ulricehamns Triathleters Backyard 2026!

Nedan finner du nödvändig information inför loppet. Är det något du ändå funderar över, tveka inte på att kontakta oss på info@ulricehamnstriathleter.se

Parkering
Det finns gott om parkeringar runt Lassalyckans friluftsområde. Närmast är att parkera bilen vid UIF skidors klubbstuga. Slå in adressen Ulricehamns IF, Idrottsgatan 8 så bör ni komma rätt.

Boulehallen / Running Lounge – din plats mellan varven
Alla slår läger i boulehallen som ligger i direkt anslutning till start och målområdet. En del stolar finns, men troligen inte till alla. Så vi rekommenderar att ni tar med egna sköna stolar att vila i mellan varven.

Energibord (mer info nedan) samt brytbord (mer info nedan) hittar ni också i Boulehallen, som för övrigt är uppvärmd.

Här kan du också hämta ut nummerlapparna, se info nedan.

Nummerlappsutdelning
Det är även i ovan nämnda lokal ni hämtar ut nummerlapparna på dessa tider:

1. Fredag 16/10 kl 17:00-18:30
2. Lördag 17/10 kl 06:30-07:30

Vi ber alla Ulricehamnslöpare att hämta ut på fredagen, så blir det smidigare för våra inresande gäster att få sin nummerlapp på tävlingsdagen.

Glöm inte att föra över nummerlappen om du byter plagg. Nummerlappen ska alltid vara synlig när du tävlar för att funktionärerna enkelt ska pricka av alla. Om du bryter är det jätteviktigt att du lämnar in din nummerlapp vid ”brytbordet” som finns inne i boulehallen. För allas säkerhet måste vi som arrangör veta vilka som avbrutit respektive fortsatt är ute på banan.

Racebriefing
7:40 inne i boulehallen. Obligatoriskt där vi går igenom tävlingsreglerna en sista gång.

Ombyte och Dusch
I boulehallen finns det avskärmade ombytesmöjligheter för dam och herr. Dusch efter avslutat lopp finns i närheten till boulehallen. Detta är inte abonnerat utan vi delar duschutrymmen med andra som rör sig på Lassalyckan.

Toaletter
Förutom toaletterna i boulehallen finns bajamajor i direkt anslutning till start /målområdet.

Förvaring
Kläder och väskor endast i boulehallen eller utomhus. Arrangören ansvarar ej för värdesaker.

Tävlingsform
Vid varje hel timma ger vi oss ut på ett 6,7km långt varv (ett varv består av att en 3,35km lång slinga springs två gånger.) och du har 1h på dig att komma i mål. Vid varje ny timma ger sig alla som fortfarande är med i tävlingen ut på ett nytt varv (springer du ett varv på ex 50 min får du vila 10 min innan nästa varv startar).

Så där håller vi på så länge ni orkar men max 12h. Är det flera som springer sista varvet vinner den som springer det 12:e varvet snabbast, det som vi kallar för Final Hour. Att bara ta sig till Final Hour är en bedrift och en upplevelse i sig. Det blir alltid extra publik och stämningen byggs upp de sista timmarna. Prisceremoni sker direkt efter att sista löpare under Final Hour tar sig i mål

Energibord
Ni behöver ha med egen mat och energi för att orka en lång dag i spåret. Men vi har ett energibord där ni kan komplettera med sportdryck från Pure Nutrition, bananer, chips, kaffe m.m.

För miljöns skull har vi inga engångsmuggar utan varje deltagare får en egen kåsa / vikmugg från Pergite Outdoor.

Kiosk
Det finns även en liten ”kiosk” med hembakat, kaffe och annat kaloririkt att köpa under hela dagen.

Banan
En del upp och ner, men inga mördarbackar. Ca 130 höjdmeter per varv. Se gärna klipp på Instagram eller kolla in STRAVA segmentet: https://www.strava.com/segments/38004661

Pannlampa? – det beror på!
När starten går kl 8:00 behövs ingen pannlampa. Men ni som springer de sista timmarna måste ha belysning då delar av banan saknar elljus.

Skor? Vanliga eller trail? – Ta med båda!
Mestadels är det grus och lättsprungna stigar så vanliga löparskor fungerar fint. Men det finns kortare stigpartier med mycket rötter och blir det dessutom blött rekommenderar vi att du också tar med trailskor. Om du ska springa länge är det dessutom skönt med skobyte.

Final Hour
Under sista timmarna skruvas musiken upp, marschallerna tänds och stämningen höjs. Hjältarna som ställer sig på startlinjen inför Final Hour kommer hyllas genom en line-up innan start (starten sista varvet blir därför någon minut efter 19:00). Det är också på sista varvet det avgör vem som tar hem segern i årets Backyard. Spelar ingen roll om hur de första 11 varven genomförts, snabbast under Final Hour vinner!

Priser
Varvpriser – Efter nästan varje varv lottar vi ut riktigt schyssta grejer från våra eventsponsorer. De lyckliga delges direkt efter avslutat varv.

Pallpriser – Prispengar till vinnarna i dam resp. herrklass. Samt produkter från våra sponsorer till silver och bronsmedaljörerna. Prisceremoni direkt efter sista löpare går i mål.

Medalj
Hos oss är alla vinnare, och oavsett om du springer 1 varv eller 12 varv så får du medalj. Din välförtjänta medalj får du när du lämnar in din nummerlapp vid brytbordet.

Vi är inte ensamma på Lassalyckan.
Det är alltid mycket liv och rörelse på Lassalyckan. Vi är inte ensamma utan folk promenerar, cyklar och rör sig på kanske samma stigar och leder vi springer på. Men förutom sista varvet är det sällan någon som har bråttom så det ska inte vara några problem.

Duschutrymmen är också tillgängligt för alla.

Några tips på vägen…

- *Ta det lugnt.* Om du håller en fart 7min /km så får du 12-13min vila i depån innan varje ny start. På den tiden hinner du toabesök, klädombyte, äta mm. Springer du för fort och vilan blir för lång finns risk att stelna till, speciellt nu när det inte riktigt är högsommarvärme ute.
- *Ta det ännu lugnare i backarna.* Att gå i backarna i den här tävlingen är ingen skam utan troligtvis ett smart drag. Du hushåller med energi som du kan ha nytta av under en lång dag.
- *Äta och Drick kontinuerligt och direkt från start.* Magen har lättare att hantera små mängder energi vid flera tillfällen än mycket energi vid få intag. Ha en tanke vad du både ska dricka och äta under tiden du löper och i depån. Då det är en lågintensiv tävlingsform passar det att äta mer vanlig mat än under andra löplopp. Pastasallad, pannkakor, mackor etc. brukar för många både vara gott och mättande samtidigt som det funkar för magen.
- *Tänk till på depåstoppen.* Att hinna med allt under din vila kommer troligen upplevas stressigt. Tänk i stället till att du gör ett klädombyte vid ett stopp och går på toa ett annat.
- *Ombyte!* Att byta en svettig mössa, underställ, vantar till något torrt ger en energikick som ger kraft till att fortsätta några varv till. Ha även med mer än ett par skor om du har.
- *Ta hand om fötterna.* Det blir en tuff dag för fötterna, springer du många timmar kommer skavet som ett brev på posten, se till att ta med vaselin, plåster och glöm inte klippa tånaglarna!

- *Prata med dina medtävlande*. Här hinns det verkligen med att prata och socialisera. Missa inte den chansen, det gör dagen trevligare och mot slutet när det är tungt så är pepp och uppmuntran ovärderligt när trötttheten smyger sig på.
- *Le!* Njut av dagen, trötttheten kommer förr eller senare men glöm inte att du gör det av fri vilja och med ett leende möts du av detsamma både från medtävlande och publik /funktionärer. På tal om tänder, efter några timmars intag av sportdryck, läsk m.m. så kan det vara gott med lite tandvård, ta med tandborste eller tuggummi.
- *Påbörja alltid ett varv till!* Om du inte är skadad så påbörjar du alltid ett nytt varv. Det är ok att inte hinna i mål på en timma eller bryta pga. trötthet under ett varv men aldrig i depån. Hur trött du än är när du kommer i mål, ta någon att äta och påbörja ett nytt varv! Energin kan komma tillbaka, ge aldrig upp i depån!
- *Känn dig välkommen!* Oavsett ambitionsnivå eller erfarenhet så är vi så glada att just DU vill komma och göra det här löpareventet med oss. Vi ser fram emot att träffa DIG på lördag, känn dig mer än välkommen! //U3