



# Inbjudan

## Borlänge Backyard 2020-07-18

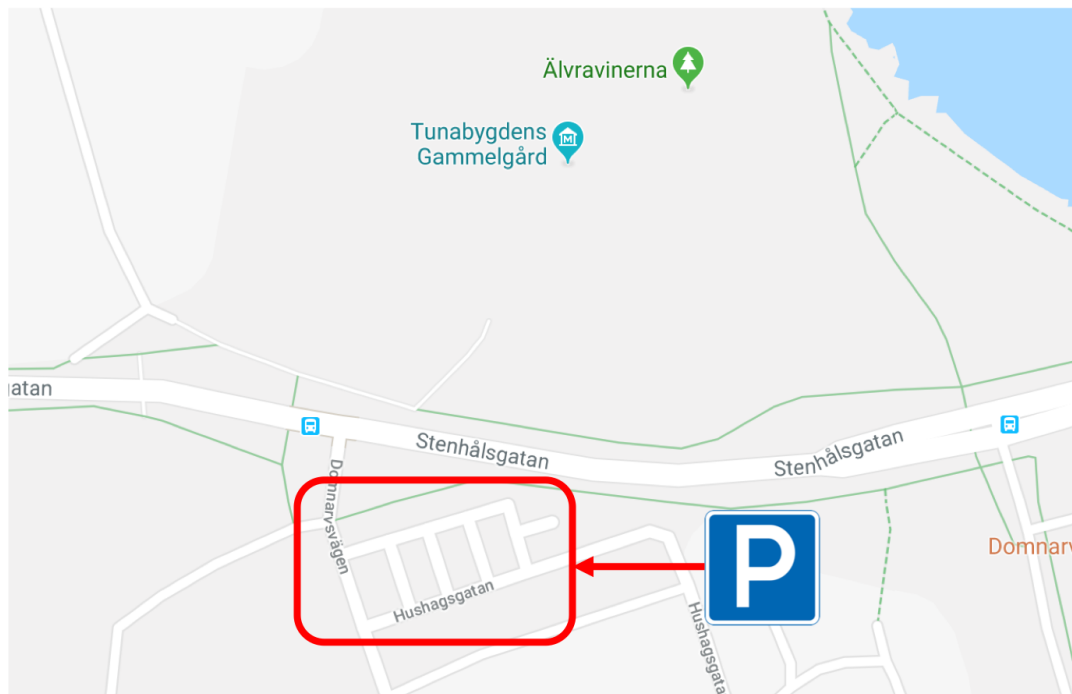
Vårt mål med Borlänge Backyard är en löptävling tillgänglig för alla. Vi tror på att bidra till samhället på olika sätt, och vi väljer därför att skänka överskottet till ett välgörande ändamål som vinnaren är med och bestämmer.

**Var:** Tunabygdens gammalgård i Borlänge.

GPS: lat 60.496341 - lon 15.438795

Vägbeskrivning: <https://goo.gl/kBCoJj>

**Parkering:** Cirka 100 m från starten.



**Start:** Klockan 10.00 intill majstången på gammalgården.

**Nummerlappsutdelningen:** Öppnar kl. 08.00 på tävlingsdagen. Nummerlappen ska vara uthämtad senast 45 minuter innan start.

**Åldersgräns:** För deltagare yngre än 10 år ser vi gärna deltagande i målsmans sällskap.

**Klasser:** Herr och dam, samt lagtävling.

Ett lag består av tre deltagare och ni uppger lagnamn vid anmälan. Oavsett om ni är med i samma klubb, från samma företag eller bara tre vänner så kan ni vara med i lagtävlingen. Lagtävlingen kostar inget extra, och vinner gör det lag som sammanlagt sprungit flest varv.

**Anmälan:** Anmälan sker via formulär på hemsidan <http://www.borlangebackyard.se/>

Vi har ett tak på 150 st deltagare.

**Kostnad:**

Kostnaden är 300 kr om anmälan görs till och med 29 februari, därefter är kostnaden 350 kr.

Anmälan kan även göras på plats om det finns platser kvar, och kostar då 450 kr.

För deltagare till och med 20 år är kostnaden hälften av ordinarie.

Instruktioner för betalning skickas ut vid anmälan.

**Hur tävlingen kommer gå till:** Borlänge Backyard är en löptävling i ett format som är relativt nytt i Sverige. Loppet löps på en bana som är 6 707 meter, och alla löpare som klarar ett varv på under en timme får starta på ytterligare ett varv, tills endast en deltagare återstår i sin klass och tar sig runt ett ytterligare varv.

Vi tror att denna form passar såväl motionär som vana löpare, då du när som helst kan välja att vara klar med ditt lopp. Du anpassar antal löpta varv efter din form och du behöver inte springa fort för att komma runt banan.

Starten för samtliga sker kl. 10.00 och därefter är det ny start varje hel timme. Nästa start sker alltså klockan 11.00. De löpare som inte tar sig runt banan under en timme eller väljer att inte starta nästkommande varv är klara med tävlingen.

Formen på tävlingen bäddar för en hel del taktiskt tänkande. Är det smart att springa lite snabbare och få vila längre? Eller att ta det lugnt och spara kroppen, men inte ha lika mycket tid för vila och energiintag.

Vi ser loppet som ett trevligt och passande tillfälle för dig att testa hur långt du kan springa under en dag. Vår erfarenhet från eget deltagande är att det är ett väldigt trevligt, socialt och motiverande sätt att röra sig på, just eftersom du gör det med andra som precis som du startar om och om igen och tar sig runt i en fin miljö i ett avstressat tempo.

Att banan är just 6 707 meter beror på att efter 24 timmar (24 varv) så har passerats en drömgräns för många ultralöpare: 100 miles.

Vi har alla olika mål med löpningen, och några klassiska distanser är bland andra:

**Halvmarathon (21,1 km)**      *Passeras i början av det fjärde varvet.*

**Marathon (42,2 km)**      *Passeras en tredjedel in på det sjunde varvet*

**Ultramarathon**      *När du sprungit längre än ett marathon har du gjort en ultra*

**50 miles**      *Efter 12 timmar - 12 varv - har du sprungit 80,5 km*

**100 miles**      *Efter 24 timmar - 24 varv - har du sprungit 160,9 km*

**Det avgörande 25:e varvet.** Om det fortfarande är deltagare kvar i tävlingen efter 24 gjorda varv kommer det 25:e varvet avgöras på, för det varvet, snabbast tid.

**Bana:** Skyltar, snitslar och vara reflexer leder dig på rätt väg under dygnet. Hälften av banan består av 1,5 meter bred fin stig och andra hälften av asfalterad cykelväg. Den korsar endast en väldigt sparsamt trafikerad väg.

Banan utgår från Gammelgården (se banprofil), ner till Dalälven och det lummiga naturreservatet Älvravinerna. Ni springer på en bred fin stig längs med Dalälven i cirka 1,3 km. Därefter korsas älven via Bullerforsens kraftstation för att sedan följas medströms.

Längs vägen passeras bland annat en 25 meter lång hängbro. Efter halva bana väntar asfaltslöpning. Domnarvets bro passeras och deltagarna springer snart in i Borlänge äldsta stadsdel Hushagen, förbi gamla arbetarbostäder och en fin allé längs med den vackra Hushagsparken.

Slutligen rundas Domnarvsvallen och du är snart tillbaka vid Gammelgården igen för paus med dricka och mat inför nästa starten på nästa varv.

Längs banan passeras tre kortare "gåbackar" med höjdskillnad på cirka 5-8 meter.

Åskådare har lätt att följa deltagarna längs banan.

Banan lämpar sig bra för den som vill ha med sig sitt barn i barnvagn. Total höjdskillnad 60m upp och ner.

**Karta och banprofil:** <https://www.bikemap.net/en/r/4639204/>

**Energi:** Vid Gammelgården finns det bord dukat med diverse godsaker. Saltgurka, mackor, chokladbollar, chips, lösgodis, bananer, russin, giffjar och chokladbitar. Sportdryck och vatten finns, och vid varmt väder finns en extra vattenstation efter banan. Under tävlingen kommer även varm mat serveras vid vissa fasta tidpunkter för de som är kvar i tävlingen.

Vi försöker så långt som möjligt informera om matens innehåll, men har du behov av särskild kost kan det vara bra att ta med eget. Det går bra att handla i caféet om det är öppet.

**Varvningsområdet:** Möjligheter att få tillgång till el och vatten finns. Musikanläggning finns.

**Priser:** Till vinnaren i varje klass. Medaljer till alla deltagare. Överskottet från tävlingen går till välgörande ändamål som väljs av vinnaren, och godkänns av arrangören.

**Logi:** I Borlängeområdet finns ett antal hotell, campingar och vandrarhem.

**Toaletter.** Tre toaletter finns att tillgå, på vänster sida innanför entrén till gammelgården (cirka 20 m från banan, 100 m från starten).

**Utrustning:** Egen mugg/kåsa/flaska att dricka ur (för miljöns skull). Pannlampa är obligatoriskt under skymning och natt, cirka kl. 21.00-04.00. Den behöver inte lysa starkt då natten inte kommer bli helt mörk. En skön brassestol eller liknande kan vara skönt att sjunka ner i. Ett eget litet tält kan vara bra att krypa in i för kort vila mellan varven. De tävlande kommer även ha möjlighet till tak över huvudet i en loge några meter från startområdet. För de som inte vill ta med sig stol så finns det flera träbänkar att slå sig ner i väldigt nära målområdet.

Ombyten till torra kläder. Ett par extra löparskor (torra strumpor ). Skavsårplåster, vaselin. Vätskeersättning. Anpassa kläder efter väder. Egen klocka.

**Dusch:** Finns ej på gammalgården. Ha med torra kläder att byta till efter tävlingen. Vi undersöker möjligheterna till dusch, men lovar inget.

**Sjukvård:** Vid eventuell olycka eller sjukdomsfall under tävlingen är du som medtävlande skyldig att bistå den drabbade. Vid allvarig olycka ring 112 och kontakta därefter tävlingsledningen. Plåster och enklare förband kommer finnas vid varvningsområdet.

**Resultat:** Uppdateras under tävlingsdagen på sociala medier och på hemsidan under tävlingsdagen.

**Övrigt:** På Gammalgården finns ett café som publik och deltagare kan handla från. Tänk på att det inte är tillåtet att skräpa ner efter banan eller uppträda osportsligt under tävlingen. Soppåsar kommer vara uppsatta vid målområdet.

**Sociala medier:** Dela gärna eventet eller bjud in de deltagare ni tror skulle vara intresserade av denna löparfest.

<https://www.facebook.com/events/2658014704208632/>

**Värdesaker:** Förvaring av värdesaker finns inte. Vi har dock funktionärer på plats hela tiden i startområdet.

**Reservplats/namnbyte:** Vi har ingen reservlista, så vill du sälja din startplats eller skänka så letar du själv upp någon som vill ha den och ni gör upp affär. Du meddelar sedan oss att du sålt din plats och den nya deltagarens kontaktuppgifter.

**Funktionärer:** Vi ser gärna fler funktionärer, så är du intresserad av att ställa upp, kontakta Sverker eller Stefan (info nedan). Det handlar främst om de första 12 timmarna, du kan hjälpa till med:

- Servera mat och tilltugg, blanda sportdryck
- Dela ut medaljer
- Speaker
- Avprickning / startprocedur

Framförallt är det väldigt kul att vara funktionär, och du får gratis fika och mat :)

**Kontakt:** Stefan Boremyr [stefanboremyr@gmail.com](mailto:stefanboremyr@gmail.com) 070-5428562  
Sverker Norlander [sverker@it-works.se](mailto:sverker@it-works.se) 070-9948914