

# Start-PM Vistakulle Backyard den 2 november 2024

## Hålltider

Med reservation för ändringar.

### Lördag 2 november

- 06:00 - Incheckning och efteranmälan öppnar
  - 07.00 - Första start
  - 08.00 - Start varv två osv... varje timma fram till 18.00
  - 18.00 - Sista start, varv 12 (endast de som sprungit alla varv)
  - 14.00 – 19.00 - Korv i pauserna
  - 19.00 - Avslutning och prisutdelning till de som fullföljt alla 12 varv
- 7:00-19:00 - Gratis kaffe, Medalj och härligt häng.

# På plats vid Vistakulle

## **Måste jag starta kl 07.00 och lite regler kring upplägget**

Nej, vi har tre olika starttider för er som inte vill springa hela dagen.

Du kan starta kl 7.00 kl 10.00 och kl 13.00 om du inte ska springa alla 12 varv!

Vill du springa 12 varv måste du starta 07.00 då vi stänger banan 19.00

Vid anmälan ingår tre varv, vill du springa fler köper du till ytterligare tre varv i taget.

Under sista 3 timmarna kommer du endast ha möjlighet att springa varv 10 och 11. Sista varvet med start kl 18.00 är bara för de som sprungit hela dagen.

Det är då det avgörs, vem springer sista varvet snabbast och är först i mål!

## **Parkering**

Parkering finns vid Vistakulle Fruktodling.

## **Registrering**

Incheckningen håller öppet från 06.00.

## **Hur sker tillägg av varv?**

När du anmält dig har du betalat för de tre (3) första varven. Om du vill fortsätta att springa säger du till i sekretariatet så noterar de att du vill springa fler varv.

När du känner att du sprungit klart lämnar du in din nummerlapp och vi prickar av att du lämnar oss, samtidigt betalar du de varv du sprungit utöver de tre första varven.

## **Ombyte och toalett**

Det kommer att finnas möjlighet till ombyte och toalett i lokalen där ni kan vila mellan varven. Det kommer dock inte finnas enskilda ombytesmöjligheter för herrar och damer. Det finns tillgång till EN toalett.

## **Briefing**

Klockan 06.45 har vi en genomgång av dagen. Är du osäker på formatet Backyard rekommenderas att du kommer till start vid första varvet. Vi kommer dock ge instruktioner när som helst under dagen. Bara fråga när du hämtar ut din nummerlapp.

## **Saker att tänka på att ta med**

Ta gärna med en bekväm stol att vila i, filt, energi, mat, ombyte, extra skor, vaselin, skavsårsplåster och annat som kan vara bra. **OBS!! Pannlampa är obligatoriskt på varv 1-2 och 10-12**

## **Tidtagning**

Vi har ingen individuell tidtagning. Du själv ansvarar för tidtagning om du vill ha din varvtid. Vi startar varje varv på varje hel timma och informerar varje minut från 5 minuter innan nästa start.

## **Omklädning**

Det finns möjlighet att byta om inne i lokalen på Vistakulle fruktodling. Här finns även en toalett, tyvärr kan vi inte erbjuda dusch.

## **Villkor**

Bauer Activities AB som arrangör har inget ansvar för respektive deltagares deltagande eller eventuella förseelser. Vi rekommenderar alla deltagare att tillse att de har en gällande försäkring, Bauer Activities AB ansvarar inte för personskador eller liknande.

**OBSERVERA! Allt tävlande sker på egen risk.** Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna samt tävlingsregler. Eventuella böter, incidenter, skador eller annat är jag själv helt ansvarig för.

Tänk på att du kommer att vara trött efter löpningen, vi rekommenderar att du vilar ordentligt alternativt sover över innan du tar dig hem om du har långt att köra.

Vi reserverar oss för ändringar och slutgiltig information kommer att förmedlas på briefing, därför är det viktigt att delta på denna!

Frågor? Kontakta oss gärna på: [info@baueractivities.se](mailto:info@baueractivities.se), Mattias 073-906 25 23 eller Fredrik 0760-22 33 90

## **Hjärtligt välkommen till Vistakulle!**