

Löpar PM 2.0



LOMMA BACKYARD ULTRA

powered by LMM

Lördagen den 11 maj 2019

Välkommen till Lomma Backyard Ultra

Lördagen den 11:e maj 2019 är det premiär för Lomma Backyard Ultra (LBU). Loppet arrangeras av LMM, Lomma Motion & Marathonklubb.

Vi hoppas att vi fått med all information som du behöver, men om det är något som saknas, eller om det är några andra frågor om loppet, kontakta oss på lmmlomma@gmail.com.

Vad innebär Backyard Ultra?

LBU är en backyard ultra, det innebär att loppet går på en varvbana som är 6,7 km.

Vid varje hel timme är det gemensam start och alla deltagare som vill fortsätta loppet måste då ha gått i mål på senaste varvet och befinna sig i startfällan. Den som inte hinner runt hela banan eller inte befinner sig i startfällan när det är dags för start är ute ur loppet. Det är inte tillåtet att hoppa över ett varv.

Den som genomför flest varv vinner. Om ingen deltagare genomför fler varv än någon annan har loppet ingen vinnare.

När går starten?

Första starten går klockan 11:00 lördagen den 11:e maj. Alla deltagare måste vara på plats och ha hämtat ut sin nummerlapp senast 30 minuter innan start.

Var sker starten?

Start, mål och mittpunkt för loppet är vid LMMs klubbstuga på Fritidsvägen 1 i Habo Ljung precis norr om Lomma.

[https://kartor.eniro.se/?c=55.685823,13.065834&z=15&q="fritidsvägen%201,%20lomma"](https://kartor.eniro.se/?c=55.685823,13.065834&z=15&q=)

Hur tar jag mig till start?

Närmaste busshållplats är Lomma Brohus, därifrån är det ca 750 meter till startområdet. På samma plats finns även bilparkeringar.

[https://kartor.eniro.se/?c=55.683766,13.065577&z=15&q="Hållplats%20Lomma%20Brohus"](https://kartor.eniro.se/?c=55.683766,13.065577&z=15&q=)

När kan jag hämta ut min nummerlapp?

Det kommer att finnas funktionärer på plats vid startområdet från 9:00.

Nummerlappsutdelningen öppnar 10:00. Alla löpare måste anmäla sig och hämta ut sin nummerlapp senast 10:30.

10:45 kommer vi ha en obligatorisk genomgång om loppet och banan.

Vilken service finns på startområdet?

Vid startområdet kommer det finnas funktionärer under hela loppet. Här kommer att finnas toalett och depå med energi och dryck. Vid startområdet kommer även finnas plats för egen energi och annan utrustning.

Hur ser bansträckningen ut?

Banan är ca 6,7 km och går i en åtta. Från starten vid LMMs klubbstuga beger man sig västerut ner till havet. Följer därefter vägen söderut längs havet, genom dungen fram till Sjövägen. Följer Sjövägen, korsar Hamnallén och vidare på Eternitgatan. Svänger vänster in på Brohusvägen och följer denna fram till Södra Västkustvägen. Korsar Södra Västkustvägen och följer grusvägen längs ån. Svänger vänster in på Björkstigen och fortsätter följa vägen fram förbi klubbstugan och vidare ut på kommunslingan genom Furet (3 km). Följer slingan hela vägen och slutar med en liten avstickare innan man går i mål vid klubbstugan.

Furet är naturreservat så särskild hänsyn ska visas här, se bifogad folder.

Hela banan kommer vara markerad med reflexsnitslar och skyltar.

Vid två tillfällen passerar ni över en vältrafikerad väg så tänk på säkerheten!

Asfalt: ca 2 km

Grusväg: ca 1 km

Stig: ca 3,7 km

Banan är uppmätt med GPS.

Karta över banan:



Vilken hänsyn måste tas i naturreservatet?

Givetvis är all nedskräpning förbjuden och särskild hänsyn skall visas då loppet går genom naturreservatet Haboljungs fure och dess föreskrifter måste följas. Flyers med ytterligare information kring detta kommer delas ut i samband med nummerlappsutdelningen.

Vad serveras i depån?

Vid startområdet, som man även passerar efter 3 km, kommer det under hela loppet finnas energidepå. Utbudet kommer att variera lite under loppet men vi kommer bland annat att erbjuda: vatten, sportdryck, läsk, kaffe, mackor, saltgurka, godis, chips, chokladbollar, frukt och nötter.

Under fasta tider kommer vi även servera mat:

17:30 Korv

22:30 Köttbullar och potatismos

08:30 Risgrynsgröt med saftsås

Här kommer även att finnas plats för egen depå.

Var finns toaletter?

Det kommer att finnas toaletter vid startområdet och inne i omklädningsrummet, som man även passerar efter 3,7 km. Efter ungefär 1,3 km finns där en offentlig toalett vid stranden.

Observera att om man måste uppsöka toaletten när det är dags för start måste man först stå i startfällan när starten går och därefter gå till toaletten för att inte åka ur tävlingen.

Var kan jag byta om?

I klubbstugan finns tillgång till ett gemensamt omklädningsrum och dusch.

Vilken utrustning behöver jag ta med?

Kläder efter väder. Tänk på att det kan vara stor skillnad på dag och natt vad gäller temperatur. Vi rekommenderar även att man har med sig ombyten.

Efter mörkrets inbrott är det obligatoriskt att ha reflexväst och fungerande pannlampa eller ficklampa.

Hur fungerar tidtagningen?

Vi kommer endast att hålla räkningen på antal varv så det blir ingen individuell tidtagning.

Avprickningen vid målgång efter varje varv kommer att vara manuell. Vi kommer att försöka få detta att fungera så smidigt som möjligt men hoppas att ni har överseende med att det kan bli lite trångt ibland.

Vad krävs för att få starta nästa varv?

Alla som vill ut på nästa varv måste först ha kommit i mål på det föregående varvet och därefter befinna sig i startfällan när nästa start går, exakt varje hel timme. Det kommer att meddelas när det är tre, två och en minut kvar till start.

Första start är 11:00, därefter 12:00, 13:00 o.s.v.

Hur fungerar det vid målgång?

Vid målgången för varje varv är det viktigt att man blir avprickad av funktionärerna innan man ger sig ut på nästa varv. Här har du som tävlande ett ansvar att säkerställa att du blir avprickad. Efter målgång är det fritt fram att disponera tiden fram till nästa start, förslagsvis genom att fylla på med energi eller vila.

Vad händer när jag vill avsluta loppet?

När man vill kliva av loppet måste detta meddelas tävlingsledningen. I samband med detta kommer ni att få en medalj. Även om man har klivit av loppet får man gärna vara kvar och supporta de som kämpar vidare.

Var publicerar ni resultaten?

Resultat (antal fullbordade varv) kommer att finnas tillgängligt på Lomma Backyard Ultras Facebooksida för de löpare som samtycker till publicering i samband med att nummerlappen hämtas ut.

Finns det priser?

Alla deltagare kommer att få medalj och diplom. Vinnare (under förutsättning att där blir en vinnare) kommer, utöver medalj och äran, få livstids garanterad startplats till Lomma Backyard Ultra!

Vilka regler gäller?

Allt deltagande i loppet sker på egen risk.

Fusk eller annat osportsligt uppträdande är inte tillåtet.

Det är inte tillåtet att skräpa ner, det kommer att finnas sopsäckar ute längs banan.

Det är obligatoriskt att hjälpa en löpare i nöd.

Det är inte tillåtet att hoppa över ett varv och sen fortsätta loppet, om man inte startar och går i mål varje varv är man ute.

Funktionärer har rätt att plocka en löpare av banan om löparens hälsotillstånd motiverar det eller en löpare brutit mot reglerna.

Finns det plats för publik och supportrar?

Det är alltid roligt med supportrar och publik som hejar på löparna längs med banan. Tänk på att eftersom det är gemensam start kan det bli en ganska ojämn ström av löpare.

Som publik och supportrar får man gärna vara i startområdet så länge man inte är i vägen för löpare eller på annat sätt stör arrangemanget. Depån är endast för tävlande och funktionärer men det kommer finnas möjlighet att köpa fika.

Det är helt i sin ordning att bjuda på dryck eller energi ute längs banan.

Hur vet jag vem som är funktionär?

Alla funktionärer kommer att ha gula västar på sig.

Om någon vill ställa upp som funktionär får man gärna höra av sig till

lmmlomma@gmail.com.

Vem arrangerar loppet?

Lomma Motion & Marathonklubb
Tävlingsledare: Fredrik Lähn

Kontakt

Innan loppet: lmmlomma@gmail.com eller på loppets Facebooksida.
Under loppet: Fredriks mobil 0733-863810

Sponsorer

