



BACKYARD ULTRA SKIDSTUGAN

9 oktober 2021

I detta arrangemang handlar det inte om att komma först utan att klara UTMANINGEN (8 banor under 4 timmar):

- Stora UTMANINGEN (8 banor á 1,5-2,0 km med röd-blå svårighet)
- Lilla UTMANINGEN (8 banor á 1,0-1,5 km med gul svårighet)

Starten går kl 10.00 och sedan startar man på en ny bana varje halvtimme. Starterna är gemensamma, alltså alla på en gång.

Man har 30 minuter på sig att genomföra banan. Klarar man av den på kortare tid så får man en chans att vila innan starten går för nästa bana.

Klarar man att genomföra alla banorna utifrån dessa förutsättningar har man klarat av UTMANINGEN. (Vill man bara springa någon eller några banor så är man självfallet välkommen att delta).

Under hela tävlingen står omklädningsrum och toaletter till förfogande. Dryck, både varm och kall, kommer att serveras samt lite frukt. Vill man ha något speciellt med sig så tar man med det.

Efter UTMANINGEN (14.30) bjuds det på mat i Skidstugan och då blir det också prisutdelning. Anmälan till jonashogedal@hotmail.com senast onsdagen den 6 oktober. Ange om du vill springa stora eller lilla utmaningen. Meddela också om du vill äta mat efter tävlingen. Du som bara vill springa några banor och/eller äta mat anmäler detta.

