



PM IK Segro mini Backyard Ultra

2018 var första året vi provade med en Ultra. Det blev väldigt lyckat trots ganska få deltagare så vi kör i år igen. En min backyard ultra är en gå-/jogga-/springtävling för alla. Vad vi vet den första i Gagnef och en av få i Sverige. Konceptet kommer från USA och där har de (såklart) betydligt längre varv och tid men grundupplägget är det samma. Vi har helt enkelt bara anpassat den till vår målgrupp: familjen och "lagommotionären" och skruvat det för att det ska kunna genomföras med ett minimum av funktionärer.

Reglerna är enkla men det kan krävas lite funderande då det inte är det traditionella "snabbast/först vinner". Tävlingsformen är väldigt trevlig och social.

Hela familjen kan ha sällskap de första varven och när sedan mamma och pappa tröttnar kan de leka på fotbollsplanen medan barnen fortsätter.

Publiken träffar de tävlande regelbundet var 10:e minut utan att behöva röra sig.

Men notera också att tävlingen kan pågå i många timmar för de som orkar. Ett maraton kräver 53 varv vilket tar ca 9h (men vi kör nog inte så länge).

Vi kommer genomföra tävlingen oavsett antal föranmälda.

Vi har ett antal begränsningar (t.ex. maxtid) och ber om förståelse för detta då vi är en liten klubb med begränsade resurser. Målgruppen är motionärer.

Nytt för 2019

I år kör vi även en motionsklass. Samma regler gäller som i tävlingsklassen men motionärerna bestämmer själv när de startar sitt första varv förutsatt att det sker i synk med tävlingsklassen – alltså jämna 10 minuter. Ingen anmälan behövs. Ett trevligt sätt att ta del av gemenskapen.

Plats

Tävlingsarenan är Segro Park Bäsna. Omklädningsrum och dusch finns. Parkering finns men är något begränsad. Använd sund förnuft när du parkerar.

Du bör vara på plats på tävlingsarenan senast 09.30.

Innan start

Föranmälan

Vi ser helst att du föranmäler dig innan tävlingen på iksegro@hotmail.com. Skriv namn och ålder på de tävlande samt om de är medlemmar i Segro eller inte (se startavgift). Namnet på de som är föranmälda kommer finnas förtryckt på deltagarlistan och du behöver då bara bekräfta att du kommit till start (senast 09.30 tävlingsdagen).

Föranmälan är att föredra då det ger oss bättre förutsättningar för planering och underlättar på tävlingsdagen för både dig och oss.

Anmälan på plats

Det är möjligt att anmäla sig på plats fram till 09.30. Det enda du behöver göra är att skriva ditt namn och ålder på deltagarlistan som finns hos tävlingsledningen vid starten samt betala startavgiften om du inte är medlem.

Startavgift

Deltagande i tävlingen är gratis för medlemmar i IK Segro.

För icke medlemmar är kostnaden 50 kr per person och betalas via Swish 1234201620 (skriv namn som kommentar).

Det kommer finnas möjlighet att lämna ett frivilligt bidrag till Segros verksamhet.

Platsbegränsning

Vi har ett tak på 50 tävlanden inkl. föranmälda – först till kvarn gäller.

Nummerlappar

Den deltagarlista som finns hos tävlingsledningen kommer användas för att hålla reda på deltagarna. Det kommer finnas frivilliga nummerlappar att tillgå för den som behöver och vill.

Start och efter start

Start varv 1

Startskottet går var 10:e minut med första start 10:00 (varv 1). Du behöver inte starta vid startskottet men måste ha klarat varvet innan startskottet för nästa varv.

Alla som klarat varvet innan startskottet får fortsätta tävlingen. Det är inte tillåtet att påbörja ett varv innan startskottet.

Varv 1 startar alltså 10.00 – klarar du det får du starta varv 2 10.10 – klarar du det får du starta varv 3 10.20 osv...

Startplatsen är vid fotbollsplanens kortsida.

1 timme = 6 varv = 4.8 km.

Banan

Varje varv följer samma bana och är en 800 meter lång skogsstig (bitvis svagt kuperad).

Bitvis är banan smal (ett spår) så vi kan tyvärr inte tillåta barnvagnar, stavar eller djur i spåret.

Barn måste klara banan utan hjälp. För att underlätta bör snabba tävlande hålla till vänster och långsamma till höger. Vi tävlar medsols.

Målgång/bryt

Klarar du inte varvet innan startskottet för nästa varv räknas det som att du gått i mål och du får inte längre fortsätta.

Du kan också när som helst frivilligt välja att gå i mål eller bryta tävlingen (görs med fördel vid start/mål).

Vinnare

Den tävlande med flest hela varv vinner.

Tävlingen bryts då tävlingsledningen så beslutar (se nedan) eller då endast 1 tävlande återstår. Väljer tävlingsledningen att bryta tävlingen kommer det vara ett sista varv där den som kommer först i mål vinner tävlingen.

Sluttid

Förutsatt att det finns tävlande garanterar vi att tävlingen håller på minst 5h (=30 varv = 24 km). Beroende på antal kvarvarande tävlanden och tillgång till funktionärer kan tävlingsledningen välja att fortsätta tävlingen ytterligare en tid men detta meddelas i så fall tydligt i samband med en start.

Depå/service

Efter du klarat ett varv och fram till du startar nästa är allt tillåtet. Du får ha egen mat/dricka/utrustning hur du vill. Du får ta emot hjälp och hjälpa andra tävlanden. Vi kommer tillhandahålla vatten vid start/målområdet men tag med egen flaska/kopp. Vår ambition är också att erbjuda något varmt att dricka varje hel timme efter 12.00. Både din packning och innehållet bör passa vädret. Ingen service eller depå tillåten under varvet. Toalett finns vid klubbstugan (c:a 150m från start/mål).

Sammanfattning regler

- Startskottet för varv 1 går 10:00, varv 2 10.10 osv var 10:e minut
- Du får inte påbörja ett varv innan startskottet
- Alla varv är 800m.
- Alla som fullföljer ett varv innan nästa startskott får fortsätta, resten räknas som de gått i mål.
- Flest hela varv vinner.

Efter målgång

Viktigt: Har du gått i mål/brutit oavsett orsak är det ditt ansvar att stryka dig från deltagarlistan och notera tiden. Deltagarlistan finns hos tävlingsledningen.

Publik

Detta är en unik tävling på så sätt att du träffar de tävlande minst var 10:e minut. Flera av dem har säkert både vilja och förmåga att umgås mellan varven.

I depå (tiden mellan att en tävlande har fullgjort ett varv och innan de startat nästa) är allt tillåtet. Du får hjälpa och stötta de dina på vilket sätt som helst. Kanske t.o.m. med eget tält/tak om vädret är dåligt. Vi har en hel fotbollsplan till vårt förfogande.

Under varvet är ingen hjälp tillåten.

Kiosk

Vår förhoppning är att kunna ha en kiosk med varmkorv och smågrejor.

Tips

- Bra taktik och pannen kan vara bättre än fart och styrka.
- Detta är en social och trevlig tävlingsform – utnyttja det.
- Utnyttja att allt är tillåtet i depån. Ta med dig ordentligt med ombyte, fika och dricka.
- Tävlrar du med barn – tänk på att de är vana med ”först vinner”-tävlingar och gärna rusar på i början. Försök vara taktisk.
- Du bör ha egen klocka med dig. Eftersom starten för nästa varv går vid jämna 10:e minut är det lätt att själv hålla reda på hur du ligger till.

E-post: iksegro@hotmail.com

Hemsida: <http://www.iksegro.se>

Facebook: Sök på IK Segro

IK Segro är Bäsna's idrottsförening med anor från 1930. Tanken med föreningen är att genom idrott och friluftsliv bidra till ökat välbefinnande hos sina medlemmar. Vi har olika typer av verksamheter (t.ex. skidspår och simskola) och vi tar även hand om de idrottsanläggningar som finns i Bäsna (badplatsen vid hemtjärn, fotbollsplanen Segro Park, ishockeyplanen, tennisbanan, ridbanan, slalombacken). Allt för att stimulera till en aktiv fritid. Vi får visst ekonomiskt stöd från Gagnef kommun men allt arbete i föreningen görs av frivilliga på ideell basis. 2017 var vi c:a 330 medlemmar.

För att kunna fortsätta som livskraftig förening behövs ditt stöd.