

# Tävlings-PM

## Personliga Rekordens Backyard 2024

(English below)



## När och var

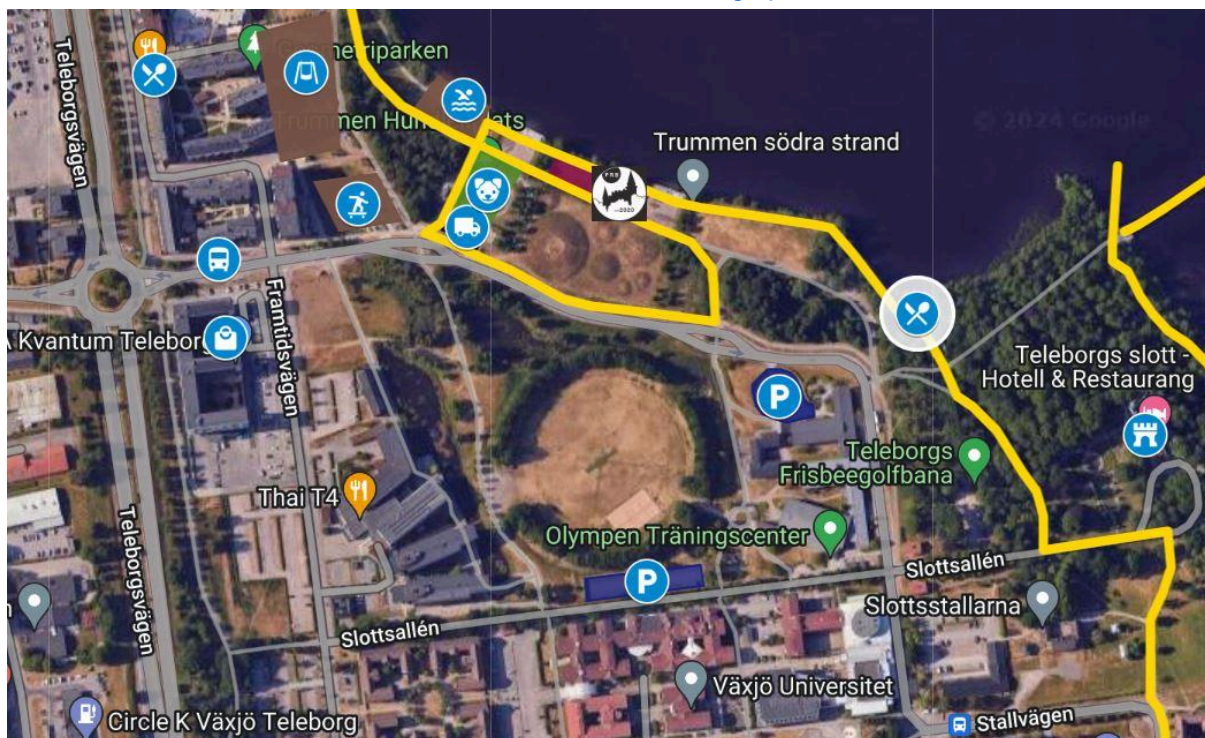
Den 10:e augusti 2024.

Intill Trummens badplats, Teleborg.

(ca 2km söder om Växjö centrum).

## Områdeskarta

[Klicka här för att komma till områdeskarta med banskiss samt väsentliga punkter utmärkta.](#)



## Ta dig hit

Bästa sätt att ta sig till Trummens Södra strand, förutom med cykel, är med stadsbuss 3 mot Universitetet. Kliv av på hållplats Trummenvägen, 300m gångväg till tävlingsområdet (se områdeskartan).

Kommer du med bil finner du flera parkeringar. Alla inom 300 meters gångväg till tävlingsområdet.

Tänk på att det endast är på parkeringarna intill Olympen på Trummenvägen samt på Slottsallén (ej grusparkeringen vid slottet) som det är tillåtet att parkera nattetid. Deltagande och besökande till PRB har tillstånd. Se karta.

I och urlastning kan ske vid hundrastgården intill varvningsområdet.

## Nummerlappar

Nummerlappsutdelningen sker i tävlingsområdet mellan kl 09:00-09:45.

Nummerlappen skall bäras synligt utmed hela banan samt finnas i deltagarens omedelbara närhet i varvningsområdet.

## Tävlingsområdet

Tävlingsområdet/Varvningsområdet är beläget intill Trummens badplats på en stor grönyta.

Ni finner här sekretariatet, energistation samt toaletter.

Vi erbjuder ett större väderskydd för deltagare att sitta under, men inga stolar eller bänkar. Medtag egen stol. Begränsat med plats, först till kvarn.

Här finns även yta att ställa i ordning eget tält på.

Detta kan göras från fredag kl 18:00. Vänligen respektera tiden.

I tävlingsområdets omedelbara närhet finns det lunchrestaurang, badplats, lekplats, skatepark, hundrastgård och hundbad för anhöriga att sysselsätta sig med under loppvarven.



## Racebriefing

Obligatorisk racebriefing äger rum kl 9:45 i anslutning till startfällan.

## Start och mål

Start och mål på varvet kommer att ske i direkt anslutning till varvningsområdet.

Första start är kl 10:00.

Avprickning vid varvning sker digitalt.

## Banan

Banan är 6706m lång och har ca 35 höjdmeter, vilket ger en stifa på 5,2. Slingan går ungefär till hälften på stigar/grus, ca 3,1km, och ca 3,5km på asfalt. Det är en fin och varierande bana som är lättsprungen för att tävlande ska kunna delta så länge som möjligt i loppet.

Direkt efter start förekommer ett par trånga passager. Vill man göra snabba varv bör man därför ställa sig längst fram i startfällan.

Banan kommer att vara gles snitslad men med pilar vid alla "korsningar". Ser du ingen snitsel behöver du inte vara orolig. Så länge du inte ser en pil fortsatt vägen/stigen framåt.

Ingen bilväg kommer att korsas men gles biltrafik kan förekomma vid slottet. Iaktta försiktighet och håll dig längs med vägkanten.

Tävlingsbanan är ej avlyst. Visa hänsyn till människor, djur och natur.

## Energibord och mat

I varvningsområdet tillhandahåller arrangören två energibord med sportdryck från Umara, vatten, Coca Cola, kaffe, godis, chips, frukt mm.

Av miljöskäl har vi i år tagit bort alla engångsmuggar för kall dryck. Löparen behöver därför ha med eget dryckeskärl till vatten, sportdryck och Coca Cola.

Var 6:e timme serveras lagad mat, med start efter det fjärde varvet.

Den första måltiden serveras vid Brygghuset Bistro utmed slutet av löpvarvet. Resterande måltider serveras vid energibordet i varvningsområdet.

### **KI 13:30-14:00**

Korv med bröd. veg alt finns. (Måltiden serveras vid Brygghuset Bistro på löpvarvet.)

### **KI 19:30-20:00:**

Pizza, vegetarisk.

### **KI 01:30-02:00:**

Soppa.

### **KI 07:30-08:00:**

Frukost med ägg, yoghurt, frallor samt juice.

### **KI 13:30-14:00:**

Våfflor alt pannkakor.

### **KI 19:30-20:00**

Övrigt.

## Resultat och medaljutdelning

Resultat publiceras på sociala medier i mån av tid under tävlingens gång samt på hemsida efter avslutad tävling.

Prisceremoni, där medalj/minnessak delas ut, äger rum 10 minuter efter varje start.

## Regler

- ***Deltagande sker på egen risk!***
- Last man standing-regler gäller.
- Backyard Ultra-regler tillämpas.
- Pacer/farthållare är förbjuden.
- Nedskräpning är absolut förbjudet och leder till omedelbar diskvalificering. Tänk på att banan går i naturreservat och i en unik slottsmiljö.
- Pannlampa skall bäras mellan kl 21:00-04:59. Reflexväst behövs ej.
- Vid eventuell skada eller sjukdom på medtävlande eller förbipasserande är du skyldig att hjälpa till efter bästa förmåga.

## Utrustning

### ***(obligatorisk)***

- Pannlampa.  
(Skall vara på mellan kl 21:00-04:59.)
- Dryckeskärl till kall dryck.

### **(rekommenderad)**

- Plastback att förvara utrustning i.
- Kläder efter väder samt flera ombyten. (Längs med sjön Trummen kan det blåsa rejält vid dåligt väder.)
- Keps eller solglasögon.
- Stol att vila i mellan varven.
- Filt för att hålla värmen mellan varven.
- Myggmedel.
- Ombyteskläder till efter avslutad löpning.

### **Support och publik**

Publik är välkommen i varvningsområdet och längs med banan. Ute på banan är support förbjuden. Löparen skall klara sig själv.

Däremot i varvningsområdet är all hjälp man kan få tillåten fram till dess att ny start sker! Vid löpning utmed varvningsområdet är support förbjuden.

### **Hotellerbjudande**

Växjö Löparklubb kan i samarbete med Teleborgs Slott och Elite Hotels erbjuda hotellövernattning till rabatterat pris på Teleborgs Slott samt både Elite Park Hotell och Elite Stadshotellet.

#### **Teleborgs Slott.**

Enkelrum 995 kr, dubbelrum 1595 kr. OBS! Ring på 0470-34 89 80 för att boka och uppge att ni deltar på löpartävlingen PRB. Detta erbjudande finns inte online!

#### **Elite Hotels**

[Erbjudande på Elite Park Hotell finner du här.](#)

[Erbjudande på Elite Stadshotellet finner du här.](#)

### **Övrigt**

Genom att delta i eventet godkänner du att namn och bild på dig kan komma att publiceras på våra sociala medier samt hemsida.

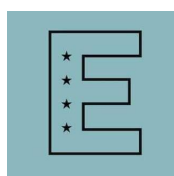
Bästa sätt för anhöriga och vänner att följa eventet är via våra sociala medier. Där kommer vi att uppdatera kontinuerligt.

Instagram: @personligarekordensbackyard

Facebook: Personliga Rekordens Backyard

Vi kommer även att liveuppdatera varvningarna digitalt på [ultralopp.se/live/prb](https://ultralopp.se/live/prb)

**Varmt välkommen till löparstaden Växjö.**





# In English

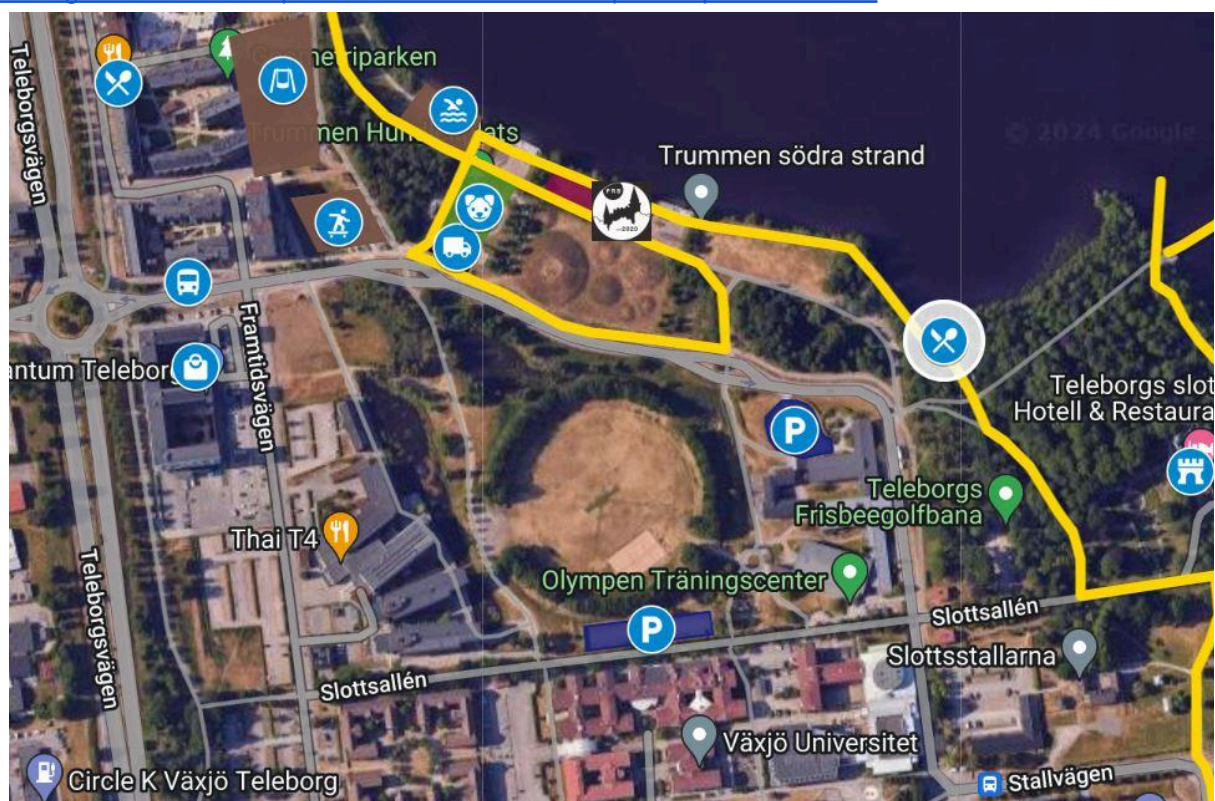
## When and where

August 5th 2023.

Next to Trummen's swim beach, Teleborg.  
(approx. 2km south of Växjö centre).

## Area map

[Click here to get to the area map with course outline and important points marked.](#)



## Getting here

The best way to get to the race, apart from biking, is with city bus 3 towards the University. Get off at the Trummenvägen stop, 300m walk to the race area (see area map).

If you come by car, you will find several parking lots. All within 300 meters walking distance to the race area. Keep in mind that it is only in the parking lot below the castle that it is allowed to park at night, at 00-05. See map.

Loading and unloading preferably takes place at the dog yard next to the race area.

## Bibs

Bibs can be picked up at the race area between 09:00 and 09:45.

Bibs must be worn visibly while on course and be in the immediate vicinity of the participant in the lap area.

## The race area

The race area is located next to Trummen's swim beach on a large green field. Here you will find the secretariat, energy station and toilets. We offer a larger weather shelter for participants to sit under, but no chairs or benches. Bring your own chair.

There is also an area to set up your own tent on. This can be done from Friday at 18:00. Please respect the time.

In the immediate vicinity of the race area, there is a swim beach, playground, skate park, dog bath for families to hang out during laps.



## Race briefing

Mandatory race briefing takes place at 9:45 a.m. next to the start line.

## Start and finish

The start and finish of the lap will take place directly adjacent to the lap area.

First start is at 10:00. Lap counting is handled with a timing system.

## The course

The lap is 6706m long and has about 35 meters vertical gain, which gives a stifa of 5.2. The loop is about half on paths/gravel, about 3.1 km, and about 3.5 km on asphalt. It is a nice and varied course that is run easily so that competitors can participate as long as possible in the race.

Immediately after the start, there are a couple of narrow passages. If you want to do faster laps, you should therefore stand at the front of the starting grid.

The track will be sparsely marked with arrows at all intersections. If you don't see any markings, you don't need to worry. As long as you don't see an arrow, continue on the road/path forward.

No roads will be crossed but sparse car traffic may occur at the castle. Use caution and keep to the side of the road.

The race course is not closed off to the public. Show consideration for bikes, people, animals and nature.

## Energy and food

In the lap area, the organizer provides energy; sports drinks from Umara, water, Coca Cola, coffee, candy, chips, fruit, sandwiches etc.

For environmental reasons, this year we have removed all disposable cups for cold drinks.

*The runner therefore needs to bring his own drinking vessel for water, sport drinks and Coca Cola.*

Prepared meals are served every 6 hours, starting after the fourth lap.

The first meal is served at the Brygghuset Bistro along the end of the lap. Remaining meals are served at the energy table in the lap area.

### **13:30-14:00**

Hotdog. Everything is available. (Meal is served at the Brygghuset Bistro)

### **19:30-20:00:**

Pizza, vegetarian.

### **01:30-02:00:**

Soup.

### **07:30-08:00:**

Breakfast with eggs, yogurt, rolls and juice.

### **13:30-14:00:**

Waffles or pancakes.

### **19:30-20:00**

Surprise.

## Results and prize ceremony

Results are published on social media as time permits during the competition and on the website after the competition has ended.

Award ceremony, where finishers are awarded, takes place 10 minutes after each start.

## Rules

- ***Participation is at your own risk!***
- Last man standing rules apply.
- Backyard Ultra rules apply.
- Pacers are prohibited.
- Littering is strictly prohibited and will result in immediate disqualification. Keep in mind that the course runs in a nature reserve and in a unique castle environment.
- Headlamps must be worn between 21:00 and 04:59. A reflective vest is not required.
- In the event of injury or illness to a fellow competitor or passerby, you are required to help to the best of your ability.



## Equipment

### *(required)*

- Headlamp.  
(Must be worn 21:00-04:59.)
- Own drinking vessel.

### *(recommended)*

(Help us and nature to cut down on single-use items.)

- Plastic tray to store equipment in.
- Clothes according to the weather conditions. (Along the lake Trummen it can be quite windy and rainy in bad weather)
- Cap or sunglasses.
- Chair to rest in between laps.
- Blanket to keep warm between laps.
- Mosquito repellent.
- Change of clothes for after the run.

## Support and spectators

Spectators are welcome in the lap area and along the track. Out on the course, support is prohibited. However, in the lap area, all the help you can get is allowed until a new start takes place!

## Hotel offer

Växjö Löparklubb can, in collaboration with Teleborgs Slott and Elite Hotels, offer hotel accommodation at a discounted price at Teleborgs Slott as well as both Elite Park Hotell and Elite Stadshotellet.

### **Teleborg Castle.**

Single room SEK 995, double room SEK 1595. ATTENTION! Call 0470-34 89 80 to book and state that you are participating in the PRB running competition. This offer is not available online!

### **Elite Hotels**

[Offer at Elite Park Hotel can be found here.](#)

[You can find the offer at the Elite Stadshotellet here.](#)

## Miscellaneous

By participating in the event, you agree that your name and picture may be published on our social media and website.

The best way for family and friends to follow the event is via our social media. There we will update continuously.

Instagram: @personligarekordensbackyard

Facebook: Personal Records Backyard

We will also live update the laps on [ultralopp.se/live/prb](https://ultralopp.se/live/prb)

**A warm welcome to Växjö, the running city.**

