



Deltakerinformasjon - Haugesund Backyard Ultra 2026

Det begynner virkelig å nærme seg startskuddet for Haugesund Backyard Ultra 2026, og vi håper dere kjenner at både kroppen og hodet er i ferd med å finne den riktige rytmen inn mot løpet. Treningsøktene deres - enten de har vært lette, tunge, korte eller lange - er med på å bygge grunnlaget for den opplevelsen som venter. Snart står vi alle samlet på startstreken, klare for å ta fatt på time etter time med løpegleder, strategiske valg, små seiere og store utfordringer.

Påmeldingen har vært utrolig - faktisk har vi allerede passert **210 deltakere!** Det gir en utrolig energi inn mot løpshelgen, og det betyr mye for oss som arrangerer.

Vi gleder oss enormt til å møte dere alle, både debutanter og erfarne backyard-løpere. Stemningen, fellesskapet og den unike dynamikken i dette formatet er noe helt spesielt, og det er dere deltagerne som skaper den. Sammen skal vi sørge for at denne helgen blir noe dere tar med dere videre - enten målet deres er én runde, ti runder eller å stå igjen som vinner til slutt.

Lørdag 28. mars organiseres neste og siste gjennomgang av løypa før konkurransen. Dette er en sosial sammenkomst som er åpen for alle. Vi legger opp til 3 felles runder, med rolig tempo. Oppmøte i startområdet, start kl 12:00.

Nyt de siste forberedelsene, ta vare på både beina og motivasjonen, og gled dere til en opplevelse utenom det vanlige. Vi sees snart på startstreken!

FREDAG 17.APRIL

Pastaparty og startnummer utdeling.

Amanda Home Hotel inviterer til pastaparty. Her er en fantastisk mulighet til å fylle på karbohydrater, møte andre deltagere og legge taktikken for løpet.

Sted: Amanda Home Hotel

Tid: 18:00-20:00

Pris: **Gratis, men du må melde deg på.**

Påmeldingslink: [Karbolading til Backyard](#)

For tilreisende - eller de som ønsker å starte løpsdagen uthvilt - anbefaler vi å benytte dette fantastiske hotellet.

[Trykk her for en god pris på overnatting.](#)



LØRDAG 18. APRIL – OPPMØTE OG DAGSPROGRAM

Sted: Haraldshallen (Hanne Hauglandsveg 8, 5519 Haugesund)

07:30 - Dørene åpner. (Vi setter ut stoler til alle deltagere.)

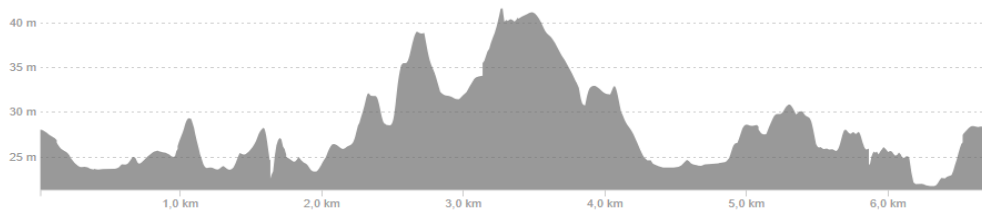
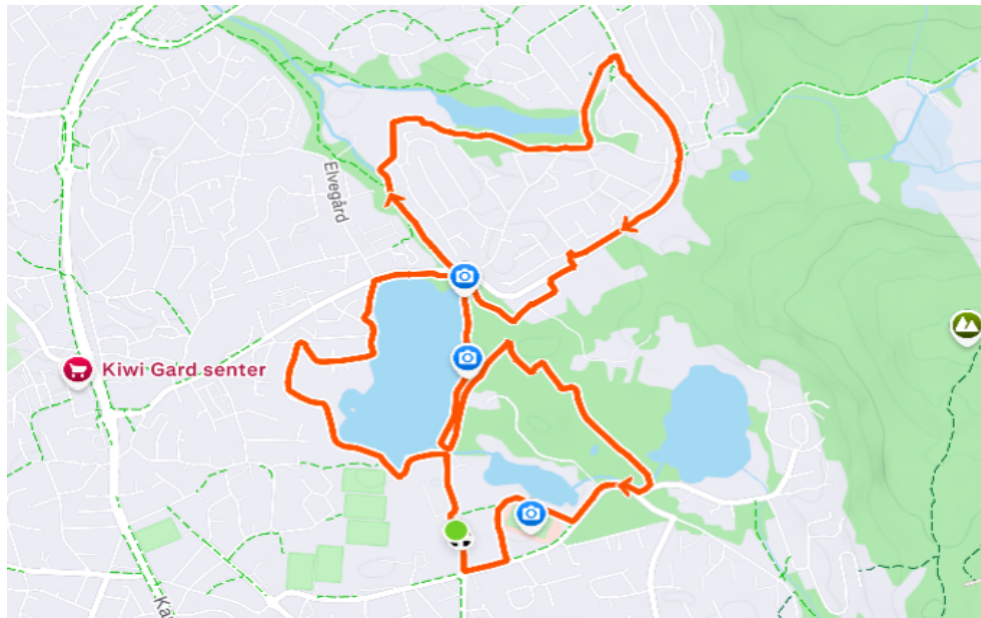
07:45 - 08:45 - Siste mulighet til å hente startnummer

08:45 - Racebrief og info. (Obligatorisk for alle deltagere)

09:00 - START!!

21:00 - Premieutdeling: Pokal og gavekort fra 226ers til de 3 beste i dame- og herreklassen.

LØYPEINFORMASJON



Underlag: Asfalt og grus

REGELVERK OG OPPFORDRINGER

- 6,7 km per runde
- Ny runde starter hver hele time.
- Du må være i startområdet til start.
- Ingen pacere eller support i løypa.
- Støtte kun tillatt i målområdet.
- På grunn av mange påmeldte, er hvileområdet forbeholdt deltagere. Det er god plass på tribunen og ved målområdet for publikum.
- Løpet avsluttes når én deltaker fullfører en runde alene, eller etter runde 12.
- På de 3 første, og på siste runde, vil det være løypevakter enkelte steder. Etter dette er det ingen vakter, men løypa er godt merket med skilt og merkespray.
- Det er åpent for normal trafikk, så vær obs ved kryssing av vei.
- På grunn av mange deltagere oppfordrer vi publikum til å bruke toalettene når løperne er ute i løypen.

ANBEFALT UTSTYR

- Flere par sokker og sko.
- Egen kopp til drikkestasjonen.
- Klær for skiftende vær.
- Personlig ernæring og drikke.
- Varme klær mellom rundene.
- Sportstape og gnagsårplaster.
- Racebelte til startnummer.

LISENS

For enkelte deltagere har det pga. en feil ikke vært mulig å velge lisenstype ved påmelding. Denne feilen er nå rettet, og lisenstype må velges:

1. Logg inn på **Min Side** på eqtiming (der du meldte deg på)
2. Velg **påmeldinger** og deretter **Haugesund Backyard Ultra**.
3. Trykk **endre** og velg lisenstype.

VIKTIG AT ALLE DELTAGERE GJØR DETTE FØR LØPSDAGEN

Det er sendt ut en egen mail med info om dette.

SERVERING



- Etter runde 4 blir det servert varm burger fra Rema 1000 Solvang.
- Det blir også servert boller fra Naturbakst etter runde 8.

ERNÆRING



226ers stiller selvfølgelig på Haugesund Backyard! Her kan du kjøpe det du trenger av ernæring. På løpsdagen har de 20% rabatt på alle produkter.

226ers tilbyr også en unik mulighet for å sikre deg tilgang til sportsdrikke gjennom hele dagen: Kjøp en drikkeflaske og du får tilgang til så mye sportsdrikke du ønsker under hele konkurransen. Bestill nå og du vil få utdelt flasken på løpsdagen, hos 226ers.

[Her kjøper du drikkepakken](#) Denne avtalen kan også kjøpes på løpsdagen.

226ers gir alle deltagerne hele 40% på ernæring til løpet, Bruk rabattkoden **Z78W8H8W** når du handler på 226ers.no (Gyldig frem til 17.04)

Vi gleder oss til å se deg på startstreken!

Med vennlig hilsen

