

Backyard Ås 2026

Deloitte.

Løpsdagen nærmer seg – lørdag 29. august braker det løs! Vi gleder oss stort til å ønske deg velkommen til den tredje utgaven av Backyard Ås. Her har vi samlet all praktisk informasjon du trenger. Les den nøye, så får vi gjennomført en trygg og god dag sammen.

DATO

**Lørdag
29. august
2026**

STARTTID

Kl. 09:00
presis

STED

**Eika
Sportssenter**
Herumveien 6,
1432 Ås

PÅMELDTE

ca. 360
deltakere

Nytt i år: to løyper

I år bruker vi **to ulike løyper** gjennom løpet – begge er 6,7 km.

- **Løype 1** (flatere, ca. 50 % asfalt og 50 % grus/sti) brukes fra **runde 1 til og med runde 9**.
- **Løype 2** (samme som i fjor) brukes fra **runde 10 og ut løpet**.

Skulle det bli meldt store nedbørsmengder dagene før eller under løpet, kan dette bli endret, siden Løype 2 blir svært teknisk i vått føre. Vi gir i så fall beskjed.

Løype 1: [strava.com/routes/3519369228892495000](https://www.strava.com/routes/3519369228892495000)

Løype 2: [strava.com/routes/3388260458967034436](https://www.strava.com/routes/3388260458967034436)



Vis hensyn – senteret er åpent som vanlig

Vi er heldige som får bruke lokalene til Eika Sportssenter. Senteret holder **åpent som vanlig** under løpet, så vis hensyn til de andre gjestene på huset.

Inne skal det brukes **blå plastposer på beina**. Garderobene er ikke til oppbevaring av tøy og utstyr, men toaletter og dusj kan brukes.

Obligatorisk utstyr

Fra og med **runde 12** er det påbudt med **refleksvest og hodelykt**. Husk at man ofte holder lenger enn man tror – ta det heller med i tilfelle.

Anbefalt utstyr

- Ekstra par løpesko, gjerne med godt grep
- Klær til å skifte mellom runder
- Flere par sokker
- Powerbank til lading av små enheter

Tenk heller for mye enn for lite. Det blir fort kaldt og vått når kvelden og natten kommer.

Praktisk informasjon – startnummer og oppmøte

Startnummer og henting

Sted: Eika Sportssenter, Herumveien 6, 1432 Ås

- Fredag 28. august kl. 17.00–18.30
- Lørdag 29. august kl. 07.00–08.30

Vi anbefaler å hente startnummer på fredag hvis du har mulighet, for å redusere kø og stress på løpsdagen.

⚠ Nytt i år: ankelchip

I år bruker vi **ankelchip** for tidtaking. Chipen må sitte rundt ankelen **til enhver tid** mens du er med i løpet. Glemmer du å ta den på igjen – for eksempel etter et sokkeskift – blir du **ikke registrert**, og er dermed ute av løpet.

Chipen leveres tilbake etter at du har avsluttet løpet.

Startnummer

Startnummeret er **obligatorisk til og med runde 9**. Etter det er det frivillig, men vi ønsker at du bruker det gjennom hele løpet – det gjør det lettere for fotografer, publikum og oss i sekretariatet å følge deg.

01

Oppmøte og løpsstart

- Dørene åpner: **kl. 07.00**
- Utdeling av startnummer: **kl. 07.00–08.30**
- Obligatorisk racebrief: **kl. 08.45**
- Løpsstart (runde 1): **kl. 09.00 presis**

Hver runde starter presis på hel time. Vær i startområdet i god tid før start.

02

Oppholdsrom og utstyr

- Vi har **to gymsaler** tilgjengelig. Det er plass til alle som vil sitte inne.
- Vis hensyn og ikke bruk mer plass enn du må i starten – etter hvert blir det veldig god plass.
- Ute er det god plass om du ønsker et større område. Områdene er markert opp.
- Vis hensyn til andre deltakere.

Strøm og lading

Vi setter ut så mange kabeltromler og grenuttak vi klarer, men kan ikke garantere en kontakt til alle. Ta med **powerbank** til telefon, hodelykt og andre småting, og del gjerne på kontaktene med de rundt deg.

Parkering

Det er **gratis parkering** utenfor Eika Sportssenter. Samkjør gjerne om du har mulighet.

Toaletter

- Ett toalett i resepsjonen som kan brukes fritt
- Toaletter i garderobene – bruk **blå plastposer** på beina (legges ut)
- Tre mobile toaletter ute

Garderobe og dusj

Eika Sportssenter har **åpent som vanlig** under løpet, så det er viktig at vi viser hensyn til de andre gjestene på huset.

Garderobene er **ikke** åpne for oppbevaring av tøy og utstyr, men du kan bruke toaletter og dusj som er der. Inne på treningssenteret skal det brukes **blå plastposer** under skoene.

Fotografering og film

Det blir tatt bilder og film under løpet som kan bli brukt i etterkant på nettsiden og i sosiale medier. Ønsker du å reservere deg, si fra til en av arrangørene på forhånd eller til fotografen på stedet.

Mat, drikke og vann



Pizza – to omganger

Vi serverer pizza fra Peppes Pizza i to omganger: kl. 17.30 og kl. 20.30.

Pizzaen er forbeholdt løpere og frivillige, og er dessverre ikke til crew eller besøkende.

SERVERING

Enkel matbase

Gjennom dagen har vi enkel servering med brød, pålegg, nøtter og saft. Serveringen er ment som et supplement – på et backyard kan det bli mange timer, så ta gjerne med egen mat og drikke i tillegg, tilpasset det du vet fungerer for deg.

KIOSK

Til salgs

I kiosken kan du kjøpe brus, energidrikke og litt annet godt gjennom løpet.

Tailwind-drikkestasjon **250 kr**

Get fueled by Tailwind Nutrition.

Tailwind kommer på Backyard Ås og nå har du mulighet til å kjøpe deg tilgang til sportsdrikk fra deres drikkestasjon så lenge du løper.

For kun 250 kr får du en drikkeflaske og tilgang til 2-3 forskjellige utgaver av Tailwind sin meget populære endurance fuel.

Drikkeflasken vil du få utdelt på Tailwind sin stand på løpsdagen.

Bestill her: tailwindnutrition.no/butikk/tailwind-sportsdrikk-til-backyard



Vannpåfylling

For å unngå kø fyller vi vannflasker mens du er ute og løper. Sett flasken på det **oppmerkede bordet før rundestart**, så er den fylt med vann før du er tilbake fra runden. **Husk å merke flasken din tydelig.**

Løpsregler

Backyard Ultra – «Last One Standing»

Backyard Ultra er et «last one standing»-løp. Alle løper den samme runden på 6,7 km, og en ny runde starter presis hver hele time. Klarer du runden innenfor timen, er du med videre til neste. Slik fortsetter det – time etter time – til det bare står én igjen.

- En ny runde starter **hver hele time**. Du får varsel (fløyte) 3, 2 og 1 minutt før start.
- Alle må stå klare i **startområdet før runden starter**, med ankelchip på.
- Hver runde må fullføres **innen 60 minutter**. Den som ikke starter en runde, eller ikke fullfører i tide, er ute av løpet.
- **Staver er ikke lov.**
- Du kan **ikke motta hjelp eller pacing** ute i løypa fra noen som ikke selv er med i løpet. Fra andre deltakere er det lov. Applaus, heiarop og smil er alltid velkomment!

Vinneren – «the last one standing» – er den som fullfører en runde alene etter at alle andre har gitt seg.

Løypa og underlaget

Begge løyper er 6,7 km over variert underlag – asfalt, grus og skogssti (lenker på forsiden).

- **Løype 1 (runde 1–9):** flatere, med mer asfalt.
- **Løype 2 (runde 10 og ut):** samme som i fjor og mer teknisk. Midt i løypa er det en ca. 2 km lang strekning på skogssti hvor det kan være smalt og vanskelig å passere.

Løype 2 løpes på kvelden og natten – sørg for godt fotfeste og godt lys.

Trafikksikkerhet

Deler av løypa går langs bilvei. Vis hensyn, unngå å løpe i bredden, og ta hensyn til beboere og biler for din egen og andres sikkerhet.

Studentbilletter

Studentbevis sjekkes ved utdeling av startnummer. Eventuelt mellomlegg for billett betales enkelt via Vipps.

Sikkerhet og nødinformasjon

Din trygghet er vår høyeste prioritet. Les nøye gjennom informasjonen under.

⚠ Etter mørkets frembrudd

Fra og med **runde 12 (kl. 20.00)** er det påbudt med:

- Refleksvest eller godt synlige refleksbånd
- Hodelykt med god batterikapasitet

Vi har ikke anledning til å låne ut utstyr. Sørg for å ha med nødvendig lys og refleks, og test gjerne på forhånd.

✖ Ved alvorlige hendelser

ALLE er PLIKTIG til å hjelpe deltakere i nød – tid som brukes på dette blir godskrevet løpstiden.

Nødnummer:

- Ambulanse: 113
- Legevakt: 116 117

Kontakt arrangørene (lagre numrene):

- Kristian: 477 05 058
- Even: 902 54 988
- Vetle: 483 59 998

Førstehjelp og beredskap

Det er førstehjelpsutstyr tilgjengelig. Vi har biler klare for rask utrykning i løypa, og mulighet til å kjøre til legevakten i Ski (døgnåpen).

Ro om natten

Om dagen er det liv og musikk i leiren, men på natten holder vi ro og tar hensyn til naboene. For dere som løper utover natten: respekter at andre deltakere hviler og prøver å få litt søvn i pausene mellom rundene.

♥ Støtt United Aid

En del av overskuddet fra Backyard Ås går til **United Aid**. Vil du bidra litt ekstra? På siden vår kan du **donere direkte** eller gi et **løfte per runde hele feltet fullfører**.

backyardaas.no/charity

Premier

Det deles ut hele **38 premier** i år! De aller fleste trekkes tilfeldig blant alle som fullfører minst én runde – så omtrent **1 av 10** deltakere går hjem med premie. Du må være til stede for å motta premien.

Pallen

2. plass 2000 kr Løplabbet Daypass for 2 til The Well Gratis plass BYÅ 2027 2	1. plass Garmin Fenix 8 Daypass for 2 til The Well Gratis plass BYÅ 2027 1	3. plass 2000 kr Løplabbet Daypass for 2 til The Well Gratis plass BYÅ 2027 3
---	--	---

Raskeste runde

Raskeste runde mann 1000 kr Løplabbet + 250 kr Los Tacos	Raskeste runde kvinne 1000 kr Løplabbet + 250 kr Los Tacos	Raskeste runde 15 1500 kr Tailwind
---	---	--

Tilfeldig trekning – 32 premier blant alle som fullfører minst én runde

x1 Valgfrie sko fra Løplabbet	x1 Daypass for 2 til The Well	x8 Gavekort Los Tacos	x2 300 kr JK Barber
x2 Inngang Bølgen bad	x4 Valgfri lunsj Egon Ski	x4 Gratis plass BYÅ 2027	x10 200 kr Tailwind

Til sammen 38 premier: 3 på pallen, 3 for raskeste runde og 32 tilfeldige trekninger.

Live-resultater

Følg løpet live via vår hjemmeside! Lenken publiseres på Instagram og Facebook før løpsstart.

Tusen takk for at du deltar! Nå gjenstår det bare å pakke ferdig, møte opp med godt mot, godt utstyr og en solid porsjon utholdenhet. Vi gleder oss til å se deg på startstreken!

Med vennlig hilsen
Styret i Backyard Ås

Har du spørsmål? Ta kontakt på kontakt@backyardaas.no

Takk til våre samarbeidspartnere

Backyard Ås er mulig takket være partnerne våre. Tusen takk for at dere støtter løpet – ta gjerne turen innom dem!

HOVEDSAMARBEIDSPARTNER

Deloitte.

SAMARBEIDSPARTNERE

KLARO

EY

LÖPLABBET

Eika

LOS TACOS

THE WELL
En verden av velvære

tailwind
NUTRITION

226ERS

EGON
RESTAURANT

**BIT
UNION**

BAXT
- lett å like!

BØLGEN
BADEBYEN DRØBAK

J&K
BARBER SHOP

Peppes
PIZZA