

Schön, dass du beim 3. Weserbergland Backyard Ultra am Start bist! Hier sind letzte wichtige Infos und Tipps für das Event. Bewahre dieses Dokument für den Lauf gut auf.

1. Wer zuerst kommt, hat die **freie Platzwahl ab Samstagmorgen**. Wir stellen dir einen einfachen Stuhl zur Verfügung, wenn du einen eigenen Stuhl mitbringen willst, kannst du das gern tun. Tische sind in ordentlicher Anzahl vorhanden. Ab ca. 22:00 Uhr wird auch Platz im Pfarrheim sein, um eine Isomatte auszulegen. Auch draußen kannst du dein Lager aufschlagen, Platz genug ist vorhanden. Wir bauen draußen zusätzlich ein Zelt auf. **Der Ascheplatz kann als Park- und Campingplatz** genutzt werden, auch die Wiesen um den Spielplatz können genutzt werden.
2. Wenn du schon am **Freitag (27.10.23) anreist**, triffst du uns ab ca. 16:00 Uhr am Veranstaltungsort an. Du kannst im Zelt campen oder im Auto/Van/Bulli schlafen.
3. Um **7:00 Uhr öffnen wir am Samstagmorgen (28.10.23)** die Tür und es beginnt die **Startnummernausgabe**. Für die LäuferInnen gibt es Kaffee. Gegen 9:40 Uhr startet das Rennbriefing. Ach ja, die Adresse zum Lauf: **37671 Höxter/Lütmarsen, Im Wiesengrund 15a**.
4. Wir stellen euch ein **Mindestmaß an Verpflegung** zur Verfügung. **Eine warme Mahlzeit** gibt es ab 12:30 Uhr (Nudeln mit würziger Tomatensoße - vegetarisch). Reste könnt ihr später in der Mikrowelle erwärmen. Es wird zusätzlich draußen **Grillgut und Kuchen zu fairen Preisen geben**
5. Zwischen den Läufen findest du im LäuferInnenbereich **kleine Snacks, Obst, Wasser/Cola und ISO-Pulver zum Selbstmischen. Dazu findest du Gemüse- und Fleischbrühe. Warmes Wasser** ist immer im Spender vorhanden. Das **alles ist im Startpreis enthalten**. Ab 20:00 Uhr endet die permanente Versorgung durch uns, dann sind die Übriggebliebenen auf sich gestellt. Kuchenreste können aber spontan auftauchen ;-). Eine **Mikrowelle** ist – wie bereits erwähnt – auch vorhanden. Am Sonntagmorgen wird es nochmals **ein kleines Frühstück** für die Übriggebliebenen geben. Nimm immer nur so viel du musst, aber nicht alles was du kannst. In diesem Dokument ist auch noch ein „Wimmelbild“ auf dem du einen kleinen Einblick in die Snacks bekommst.
6. **Solltest irgendwann du aus dem Rennen aussteigen (DNF), hast du noch ein paar wichtige Aufgaben, da wir ohne elektronische Transponder auswerten: Melde dich beim Renndirektor Stefan Risse ab, der permanent vor Ort sein wird und die Ergebnisse auf dem online-Board einträgt**
7. **Lademöglichkeiten für elektronische Geräte** (Uhren und Handys) sind vorhanden. Du kannst dir gern eine Kabeltrommel und Mehrfachstecker mitbringen.
8. Wenn du dich **vegetarisch** ernährst, wirst du bei uns eine solide Grundlage finden. Da die kaufbaren Kuchen aber aus Spenden bestehen, können wir dort nur bedingt eine Aussage machen, ob diese Gelatine enthalten.
9. Lebst du **vegan**, ist es auf jeden Fall sinnvoll, wenn du dich selbst mit den Dingen versorgst, die du so magst und kennst. Es gibt kleine Angebote für vegan lebende Menschen, doch hab bitte Verständnis, wenn wir dir nicht all deine Wünsche erfüllen können.
10. Halte deine Umwelt sauber. **Entsorge Müll in den Mülleimern** und lasse nichts liegen.

11. Du bekommst von uns eine **persönliche Startnummer und ein Armband**. Der Laufladen Endspurt hat noch ein kleines Geschenk für dich gestiftet. Wer **Mitglied beim TuS Ovenhausen oder TuS Lütmarsen** ist, bekommt noch etwas Geld vom Startpreis zurück.

12. **Um nachhaltig zu handeln, solltest du dir einen eigenen Becher und Essgeschirr mitbringen. Wir haben aber auch alles vorrätig, sollte dir etwas fehlen.**

13. **Die Strecke ist ausreichend markiert** und darf während des Laufs nicht verlassen werden (außer für ein dringendes Geschäft).

14. Mit Eintritt der **Dunkelheit** muss eine **Beleuchtung beim Lauf mitgeführt** werden.

15. **Toiletten** befinden sich **oben und unten** im Pfarrheim. Auf der Strecke ist nach 1,5km eine Waldtoilette zu finden.

16. Ab **22:00 Uhr** bitten wir auch auf laute Jubelschreie beim Starten zu verzichten. Schmerzensschreie sind bei **angemessener Lautstärke** erlaubt.

17. **An die Backyard Newcomer:** Du wirst sehr wahrscheinlich einen neuen persönlichen Weitenrekord aufstellen. Freu dich, genieße es und feiere dich hinterher! Ein Tipp: Taktisches Gehen ist eine echte Waffe!

18. **An die Erfahrenen:** Denkt an eure eigene Nahrung, die ihr braucht, wenn es hart wird. Ihr seid erfahren genug und könnt auch noch Nachts etwas aus dem Hut zaubern. Platz für Zelte, Pavillons, Liegen ist – wie gesagt - genug vorhanden.

19. **Die Duschen** findest du in der Sporthalle und du musst dafür leider nochmals **500 Meter** gehen. Leider hat ein Tornado unser Sportheim zerstört und das neue Heim wird erst 2024 gebaut.

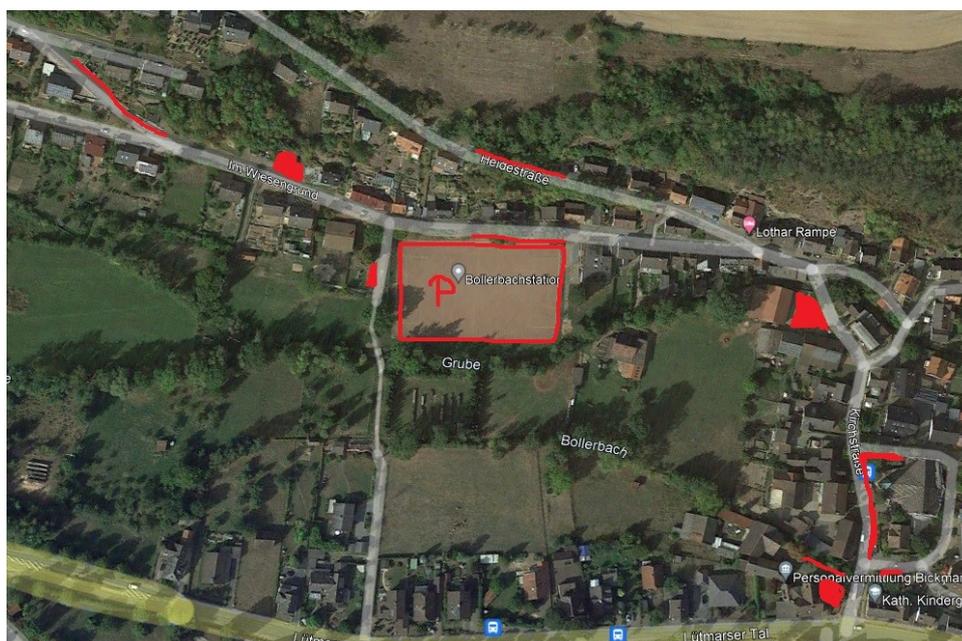
20 **Hast du noch Kraft nach dem Lauf**, um den Wettkampf an der Theke oder am Kicker aufzunehmen? Dann wartet unten im Pfarrheim **ab 19:00 Uhr** eine **OldieParty** auf dich, welche die Dorfjugend organisiert.

Hast du noch eine ungeklärte Frage? Dann schreibe eine Mail an markusspieker2407@gmail.com und wenn es ganz dringend wird, dann: 0174/2438553.

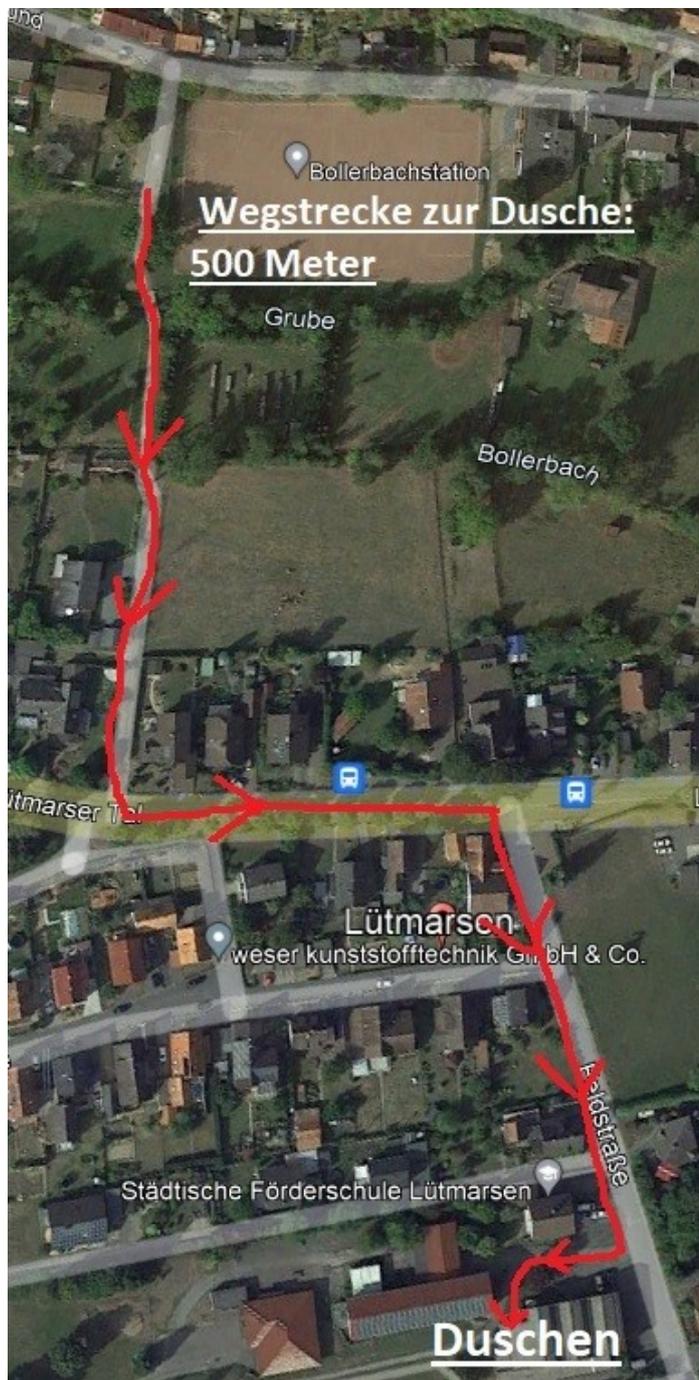
Übersicht zum Start-Zielbereich



Wir bitten euch, auf dem Sportplatz oder den rot-markierten Bereichen zu parken, bei Starkregen, solltet ihr nicht auf dem Sportplatz parken.



Weg zu den Duschen



Aufgrund eines Tornadoschadens im Mai 2022, können wir das Sportheim und die dortigen Duschen nicht nutzen. Daher müsst ihr einen kleinen Weg (ca. 500 Meter) zu den Duschen in der Sporthalle auf euch nehmen.

**Alles Weitere überlassen wir nun dem
Zufall und dem Wettergott.**

Bis zum 28.10.23 in Lütmarsen!

**Viele Grüße
Markus Spieker**