



Dansk Militært Idrætsforbund og Aalborg Kasernes Idrætsforening inviterer til forsøgsstævne i

Backyard Ultra Marathon 2026

12. juni – 13. juni 2026

Sted: Aalborg Kaserne, Nørre Uttrup

Tilmelding: <https://my.raceresult.com/385240/info>

(WWW.RUN2U.DK) senest den 1. juni

Resultaterne er tilgængelige på www.Run2u.dk – også under selve løbet.

Kære deltagere,

Vi inviterer jer hermed til et forsøgsstævne i Backyard Ultra-format – en disciplin, der i sin enkelthed tester det, vi som soldater værdsætter højt: **udholdenhed**, **viljestyrke**, **disciplin** og **evnen til at fortsætte**, når det bliver ubehageligt.

Formålet med forsøgsstævnet er at afprøve formatet i militært regi og vurdere, om det kan danne ramme om fremtidige arrangementer. Backyard-konceptet fjerner fokus fra tempo og placering – og efterlader kun én afgørende faktor: *Hvem står klar til næste start?*

Det er en individuel præstation, men den udfolder sig i et stærkt fællesskab. Her handler det om at presse egne grænser, støtte hinanden mellem runderne og holde hovedet koldt time efter time.

Vi håber, I vil tage del i forsøget og være med til at sætte standarden for, hvad et militært Backyard-stævne kan være, og vi glæder os til at byde jer velkommen til en dag (og nat) fyldt med udfordringer, fællesskab og uforglemmelige timer på ruten.

Vi ses på startlinjen!

På vegne af stævneorganisationen

Ole Lund, Formand for AKIF



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Konkurrencebestemmelser:

Konceptet:

Backyard Ultra er et simpelt, men brutalt udholdenhedskoncept. Deltagerne løber en runde på 6,7 km (4,167 miles) hver hele time. En ny runde starter præcis hver time – og for at fortsætte skal man stå klar i startområdet, når næste runde sættes i gang.

Runderne fortsætter i 24 timer eller indtil der kun er én deltager tilbage, som gennemfører en runde alene. Løbet handler ikke om tempo – men om vedholdenhed, strategi og mental styrke. Det er et opgør med både kroppen og viljen

Konkurrence:

For at blive i løbet skal hver runde gennemføres inden for 60 minutter. Kommer man ikke i mål i tide, eller stiller man ikke til start på næste runde, er man elimineret.

Der er to klasser: mænd og kvinder.

Vinderne i de to klasser, er de personer som står tilbage og har løbet længst. Er der flere deltagere tilbage i samme klasse efter 24 timer, så er det hurtigste tid på sidste runde, der vinder.

Hvis der kun er én deltager tilbage før de 24 timer er gået, afsluttes løbet og præmieoverraskelse rykkes frem. Denne beslutning træffes af stævneorganisationen.

Vi kårer 1., 2. og 3. plads i begge klasser.

Økonomi:

Ydelser (transport og kostpenge) i henhold til gældende FSK Idrætsbefaling.

Logi:

På grund af renovation og kurser er det ikke muligt at booke indkvartering på Aalborg Kaserne. Logi er derfor ved egen foranstaltning.

Stævnesekretariat:

Der er oprettet stævnesekretariat i gymnastiksalen på NUK. Her meldes ankomst og afhentes startnumre. Evt. justeringer af tilmeldte skal ligeledes ske her.

Præmieoverrækkelse:

Præmieoverrækkelse afholdes, når vindere er fundet i begge klasser, og senest lørdag klokken 12.00 i gymnastiksalen.



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Forplejning:

Under hele løbet vil der være adgang til depot/opbevaring i start-/målområdet. Deltagere har dermed selv ansvaret for forplejning i alle 24 timer.

Derudover sørger AKIF for:

- Vand, saftvand og kaffe
- Frugt og salte snacks

Deltagere anbefales at medbringe ekstra energi og specialkost efter eget behov. Der vil være mulighed for at opbevare egne forsyninger i baseområdet.

Baseområde & opbevaring:

Start-/målområde fungerer som løbets base. Her har hver deltager mulighed for at opstille en mindre "camp" i afmærkede områder (både indenfor og udenfor). Det er deltagerens eget ansvar at medbringe skiftetøj, passende fodtøj, sovepose, madras, andet til komfort og restitution m.m. til eget behov.

Der vil i området være:

- Adgang til toilet og bad
- Mulighed for at opbevare forsyninger og personlige ejendele tæt på ruten
- Plads og opholdssted til personlige hjælpere

Bemærk:

Opbevaring af personlige ejendele sker på eget ansvar. DMI eller AKIF påtager sig ikke ansvar for bortkomne eller beskadigede genstande.

Vi opfordrer alle deltagere til at holde området ryddeligt og tage hensyn til hinanden.



Personlige hjælpere:

Deltagerne er velkomne til at have personlige hjælpere med i baseområdet. Personlige hjælpere må hjælpe med forplejning, udstyr, omklædning og praktiske opgaver mellem runderne. Al hjælp skal dog foregå i start-/målområdet.

Det er **ikke** tilladt for personlige hjælpere at:

- Opholde sig på ruten
- Pace eller følge deltageren under en runde
- Yde hjælp uden for baseområdet

Hjælpere skal respektere startproceduren og holde startområdet frit, når en ny runde sættes i gang.

Vi opfordrer alle hjælpere til at bidrage til den gode stemning og vise hensyn til både andre deltagere og hjælpere.

Sikkerhed:

Deltagernes sikkerhed har højeste prioritet. Under hele arrangementet vil der være sundhedsfagligt personel til stede i start-/målområdet, som kan tilkaldes ved behov.

Ved akutte situationer iværksættes relevant behandling, og der tilkaldes ambulance, hvis det vurderes nødvendigt.

Vi opfordrer alle deltagere til at lytte til egen krop og reagere i tide.

Stævneorganisationen forbeholder sig retten til at tage en deltager ud af løbet, hvis sundhedsfagligt personel vurderer, at fortsat deltagelse udgør en sundhedsrisiko.

Backyard Ultra handler om udholdenhed – men aldrig på bekostning af sikkerhed.



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Krav til løbere:**Startnummer**

Startnummeret med chip skal placeres på brystet og være synligt under alle runder.

Refleksvest

Ved mørkets frembrud skal alle løbere bære refleksvest. Egen refleksveste godkendes inden løbsstart af stævneorganisationen. Alternativt kan veste lånes af AKIF.

Pandelampe

Alle deltagere er ligeledes forpligtet til at medbringe en pandelampe, som skal medbringes på runderne i mørke.

Usportslig opførsel:

Usportslig opførsel medfører omgående diskvalifikation. Det betyder at snyd eller anden overtrædelse af denne invitations retningslinjer og fælles instruktion ikke tolereres. Diskvalifikation besluttet af stævneorganisationen.

Rute:

Kort over ruten offentliggøres på RUN2U og sociale medier 10 dage før løbet.

Relevant information om ruten:

- Underlaget er asfalt, fortov eller anden fastbanet vej.
- Ruten er lyst op alle 24 timer
- Få højdemeter

Stævneorganisation:

Sergent Alberte Mikaelson, tlf: 61103068,
mikaelsenalberte@gmail.com

Korporal Jacob Kronborg, tlf: 51333624, trr-mp-233e@fiin.dk



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen



Program

FREDAG 12. JUNI:

08.00 Tidligst ankomst på Aalborg Kaserne
09.00 Sekretariat åbent, GYM NUK
11.00 Sidste afmærkning af ruten
11:20 Fælles instruktion
Alle løbere skal være til stede ved starten

12.00 **START**, 1. runde, 6,7km
13.00 2. runde
14.00 3. runde
15.00 4. runde
16.00 5. runde
17.00 6. runde, 40,2km
18.00 7. runde
19.00 8. runde
20.00 9. runde
21.00 10. runde
22.00 11. runde
23.00 12. runde, 80,4km

LØRDAG 13. JUNI:

00.00 13. runde
01.00 14. runde
02.00 15. runde
03.00 16. runde
04.00 17. runde
05.00 18. runde, 120,6km
06.00 19. runde
07.00 20. runde
08.00 21. runde
09.00 22. runde
10.00 23. runde
11.00 24. runde, 160,9km
12.00 **Senest tidspunkt for præmieoverrækkelse**



Dansk Militært Idrætsforbund
Gå dybere. Nå længere. Sammen

