

Presentert av Alexander Middleton

BACKYARD ULTRA

 **LØPS**
KONFERANSEN

@grodemrunners

@randbergbackyard



ALEXANDER MIDDLETON STYRELEDER I GRØDEM RUNNERS

OM MEG

Middelmodig mosjonist som har vært mye skadet. Gift, far til 2 unger og ein hund.

Bikket 42 år og bruker midtlivskrisen til å drive løpeklubb på fritiden.

SKADEHISTORIKKSISTE 6 ÅR

- strekk i legg
- slimposebetennelse i begge hæler
- plantar fascitt i begge føtter
- runners knee
- betennelse i akilles
- strekk bakside lår

GRØDEM RUNNERS

TILHØRIGHET

Skape en kultur og identitet hvor folk kjenner seg hjemme, en klubb hvor det er plass til alle

STOLTHET

Være en klubb med gode verdier som medlemmene kjenner en stolthet av å være en del av.

SAMHOLD

Alle skal med uansett nivå og ambisjoner. Høyt fokus på det sosiale og inkludering.



VÅRE ARRANGEMENT

2021

RANDABERG-
FJELLET OPP

2022

PB MILÅ

2023

NISSELØPET

2024

DYNAFIT RANDABERG
BACKYARD ULTRA

2025

SEABROKERS
HÅLANDSVANNET
HALVMARATON

DYNAFIT RANDABERG BACKYARD ULTRA

KONSEPTET BAK RANDABERG BACKYARD ULTRA INNEBÆRER Å LØPE EN RUNDE PÅ 6,7 KM, ELLER 4,167 MILES, HVER TIME OPPTIL 12 RUNDER. RANDABERG BACKYARD ER UTFORMET SOM ET SOSIALT OG INKLUDERENDE LØP, DER DELTAKERNE SELV BESTEMMER HVOR MANGE AV DE 12 RUNDENE DE ØNSKER Å LØPE, MED MULIGHETEN TIL Å FULLFØRE 50 MILES / 80 KM.

HVER RUNDE STARTER PÅ HVER HELE TIME, OG DET ER DERFOR VIKTIG Å UTVIKLE EN STRATEGI SOM PASSER ENS EGET TEMPO. JO RASKERE MAN LØPER, DESTO LENGRE PAUSE FÅR MAN MELLOM RUNDENE. MELLOM LØPENE FUNGERER FRILUFTSLIVETS HUS SOM ET PAUSEROM DER DELTAKERNE KAN SLAPPE AV OG DISKUTERE LØPET MED HVERANDRE. DETTE GIR EN SOSIAL OG STØTTENDE ATMOSFÆRE TIL ARRANGEMENTET.



DYNAFIT
RANDABERG
BACKYARD **2025** **ULTRA**

DYNARFIT

UNIKT



LØYPA OG
LOKASJON



OPPLEVELSE
FOR LØPERE
OG PUBLIKUM



FOKUS PÅ
FELLESSKAP
OG MENTAL
STYRKE

12 TIMERS VS LAST MAN STANDING

DU MÅ VILLA D!

12 x 6,7km = 80,4 km



2025

37

BACKYARDLØP

4000+

PÅMELDTE
TOTALT

6

LAST MAN STANDING

HVORFOR SÅ POPULÆRT?





ALLE KAN
VÆRE MED –
OG ALLE HAR
SAMME
SJANSE





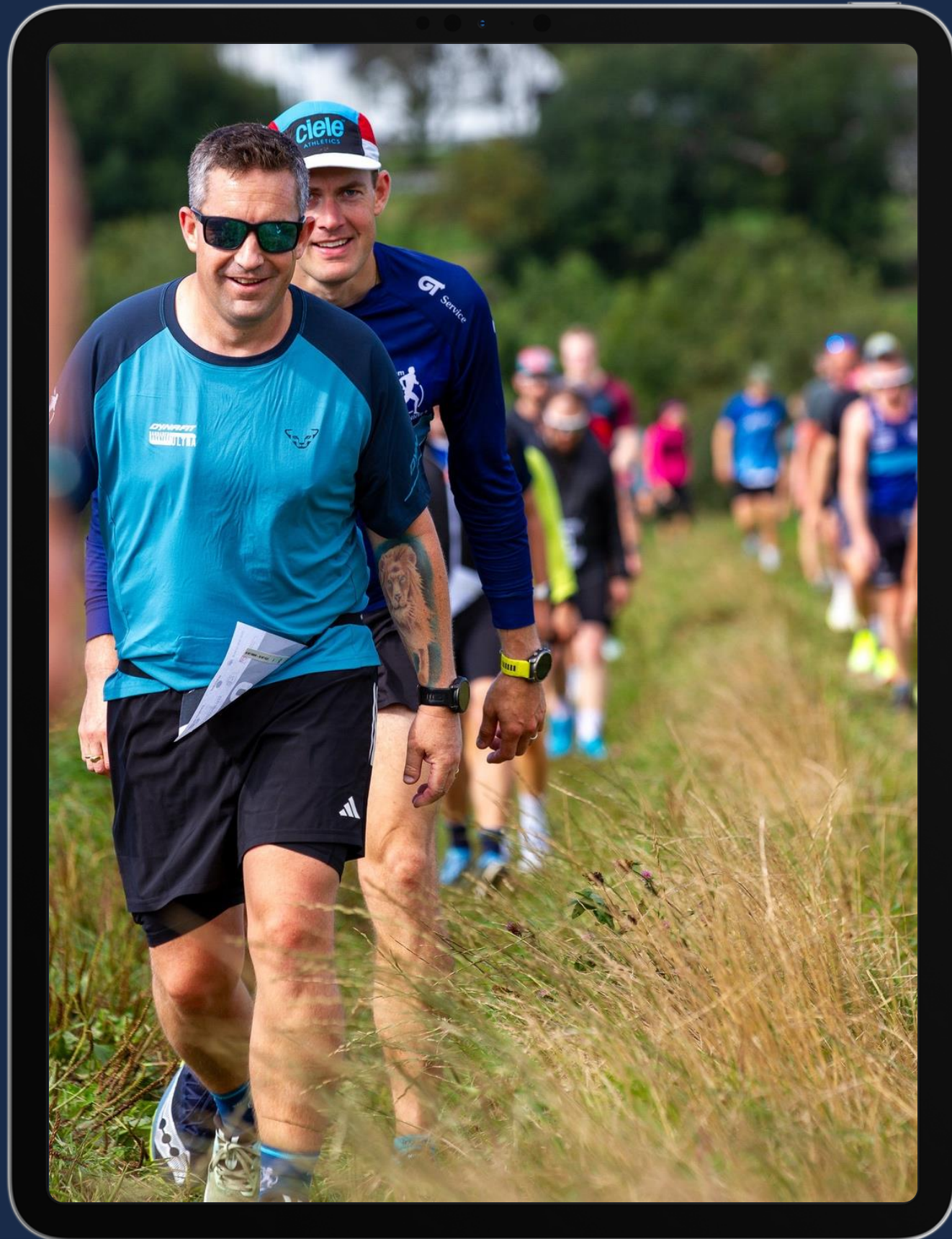
**FORMATET
ER GENIALT
ENKELT**





STERKT FELLESSKAP OG SOSIALT MILJØ





MENTAL STYRKE OG PERSONLIG REISE





20. august · 46 min gjenstår

#12 Den om motivasjon



Inger springer >

|| Pause

LAV TERSKEI, HØY OPPLEVELSE





“BACKYARD ULTRA
ER LIKE MYE ET
SOSIALT
EKSPERIMENT
SOM ET LØP.”

Det er enkelt å forstå, vanskelig å
mestre - og umulig å glemme.

SOSIALT EKSPERIMENT





Backyard Ultra Last One Standing

Lars Erik Gylland og Tage Røsten

Hell Ultraløperklubb

Løps konferansen, 16.-17. november 2025

Hell Ultraløperklubb

- Stiftet 13. april 2018
- Breddeklubb med regional tilknytning
- Ca. 110 betalende medlemmer
- 4 årlige arrangement – alle er terminfestet i NFIF
 - Hell, Muruvika og Rondane Backyard Ultra
 - Hell Løpefestival
- Totalt ca. 1500 deltagere



"Våre løp skal ha god kvalitet med en rimelig deltageravgif"

Jo Inge Norum

Sølv i VM 24-timer

285,513 km





Nora Kojen Stubbe

Norsk kvinnerekord: 47 runder

Muruvik Backyard Ultra 2025

Backyard Ultra

Grunnidèer:

- Et løp der det ikke handler om fart
- Et løp der man skal holde ut lengst mulig
- 100 miles på ett døgn / 6706 m per time
- Enkle regler
- Enkelt å arrangere

"Backyard er egentlig en spisekonkurranse der man løper i pausene"

www.instagram.com/eivindsvellingen/

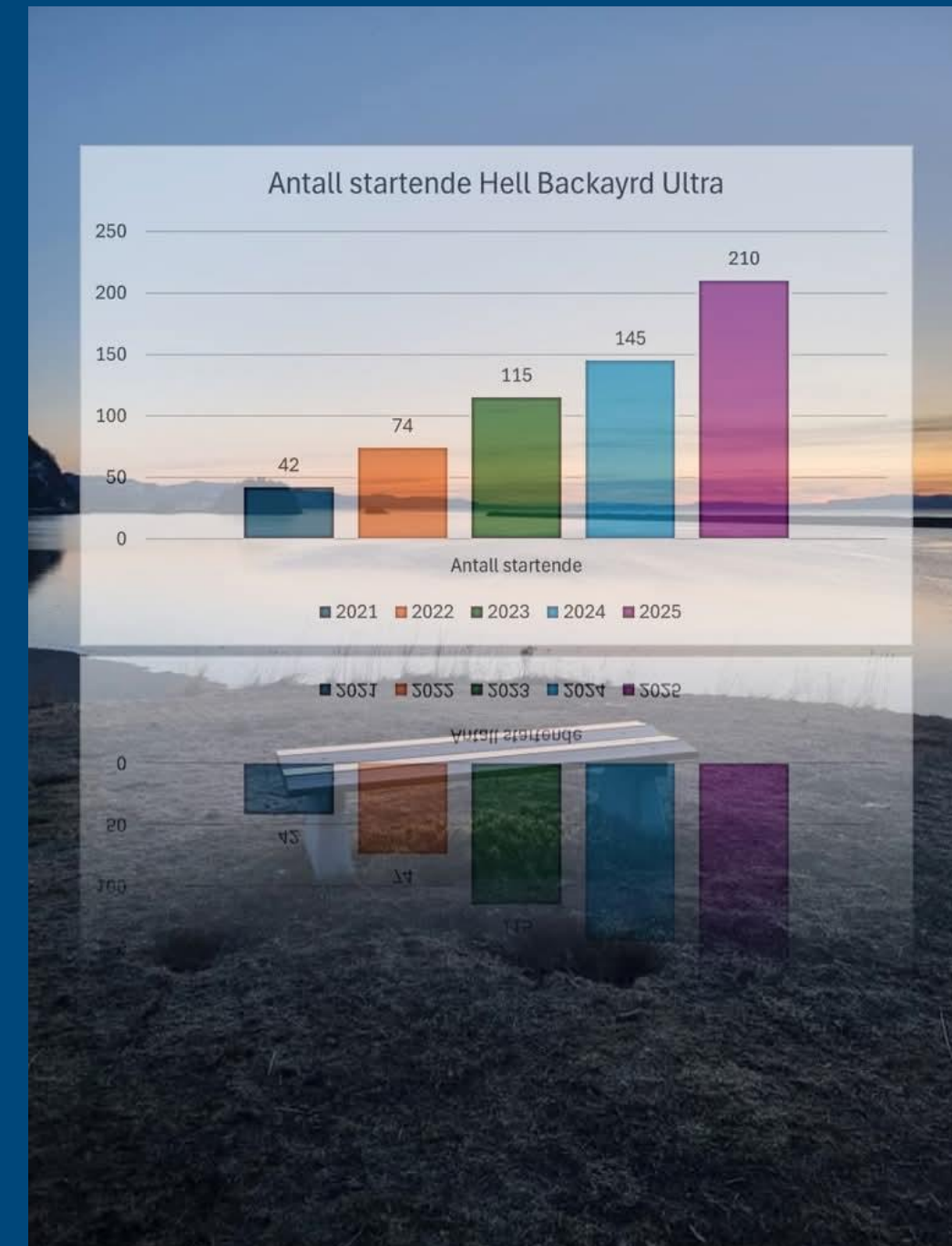


- **Big Dog's Backyard Ultra** (første gang arrangert i 2011)
- Gary Cantrell alias "Laz Lake"
- Eivind Svellingen satte ny norsk rekord med 63 runder i 2025

Backyard Ultra i Norge



- **Røde Huset** Backyard Ultra 2012
- **Last One Standing:**
 - Østmarka Backyard Ultra 2019
 - Hell Backyard Ultra 2020
- Neste år er det 12 Last One Standing løp i Norge:
 - Fra Bleik i nord til Kristiansand i sør



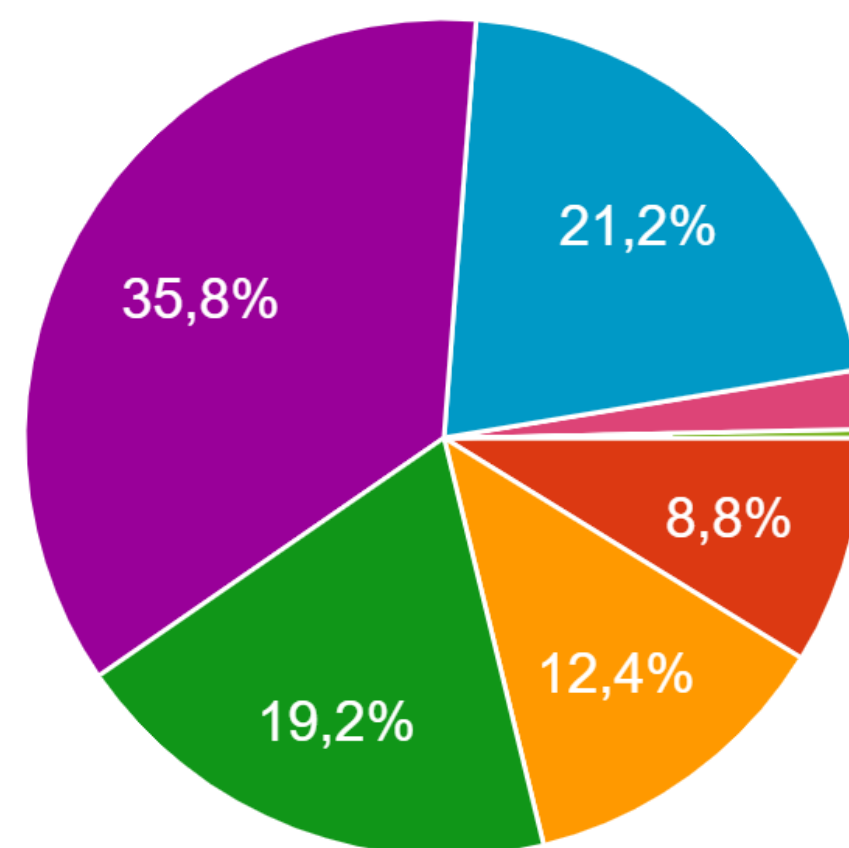
Hvorfor er Backyard Ultra så populært?

- Løpebølge
- Lav fart
- Lav terskel for å delta, trygge rammer
- Enkel organisering
- Mental og fysisk utfordring over tid
- Personlig mestring og grenseoverskridelse
- Sosialt og inkluderende
- Alle starter likt på hver runde



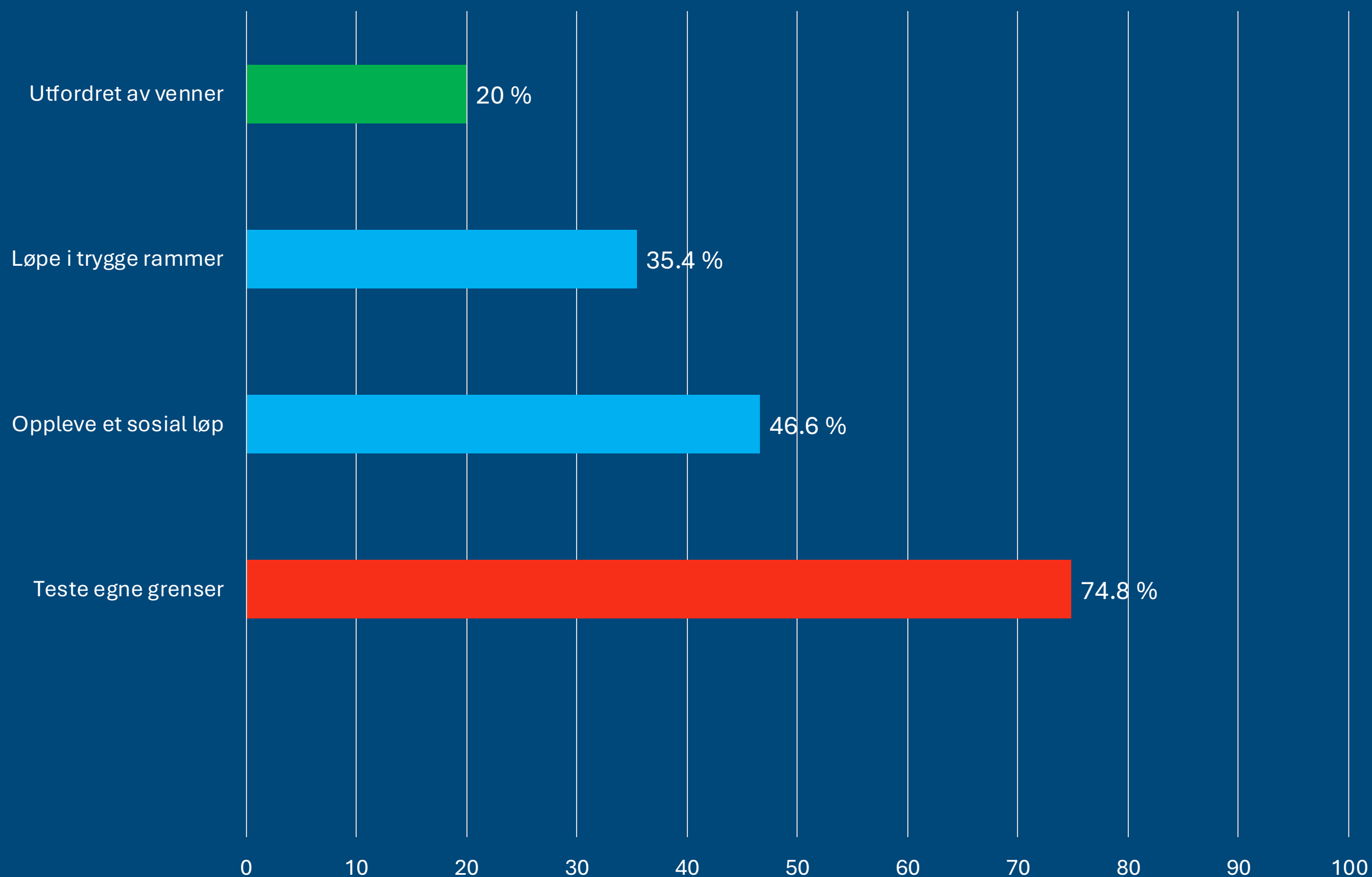
Alder

307 svar

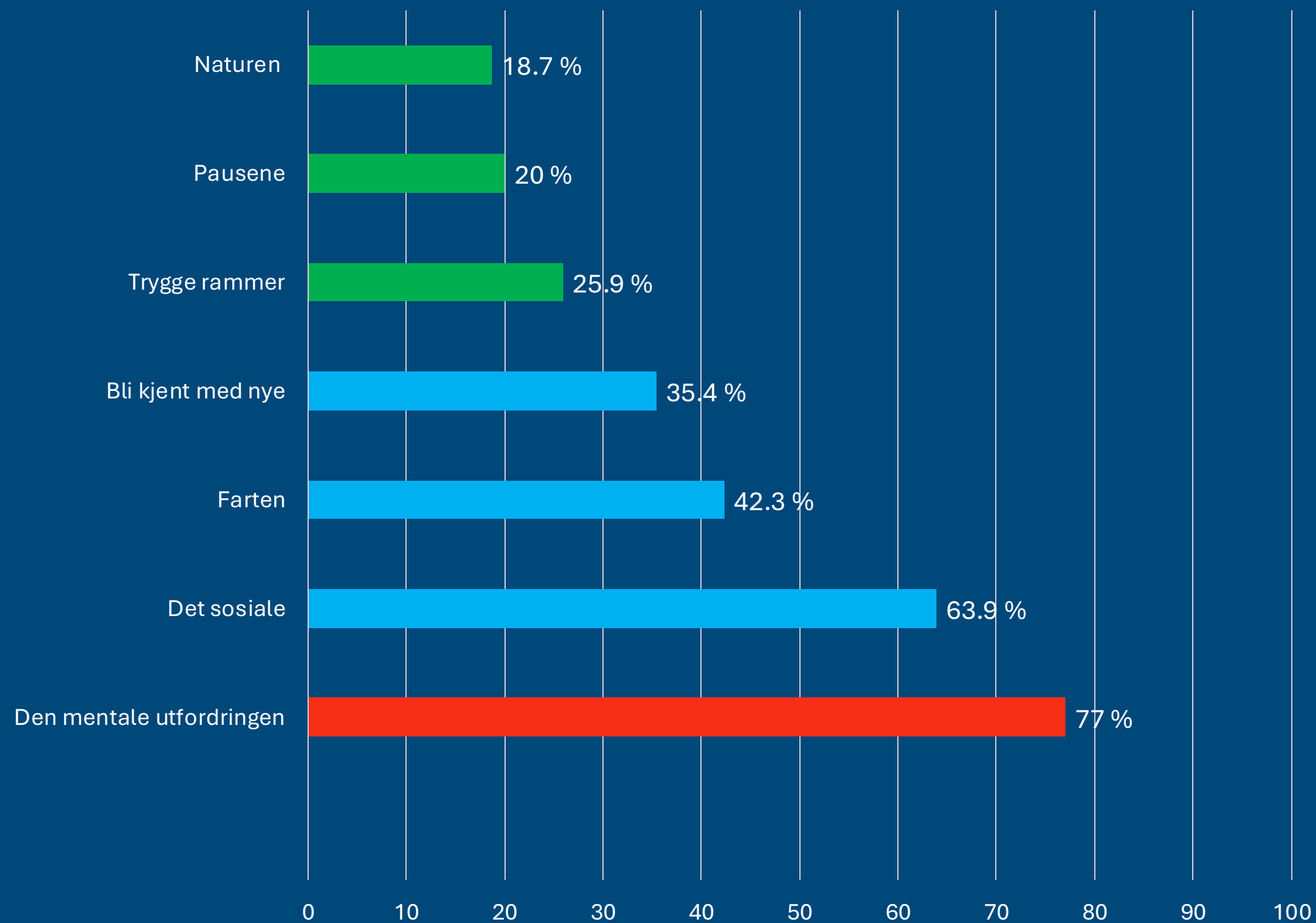


- 14-17 år
- 18-24 år
- 25-30 år
- 31-40 år
- 41-50 år
- 51-60 år
- 61-70 år
- Over 70 år

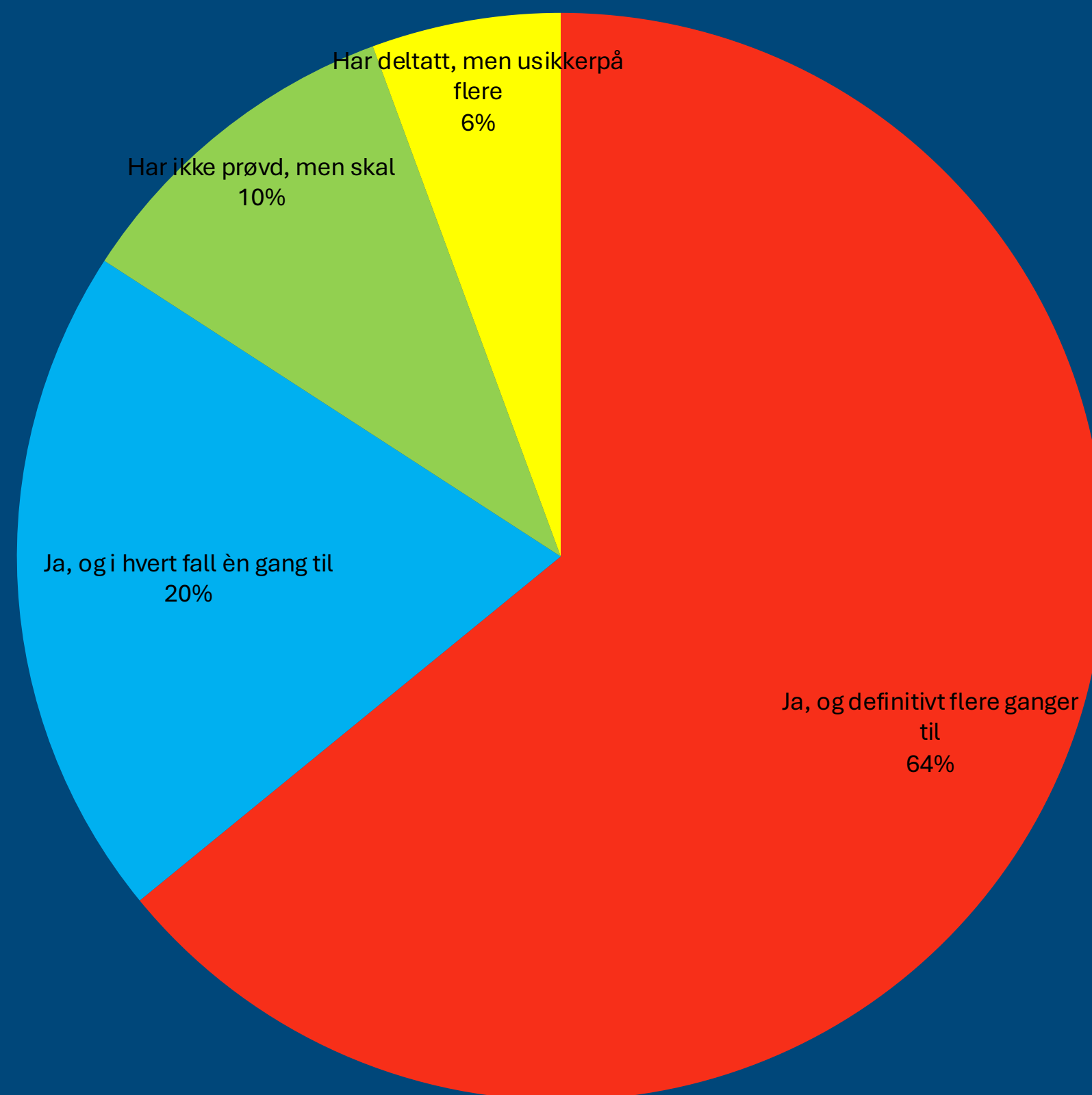
Hvorfor deltar du i Backyard Ultra?



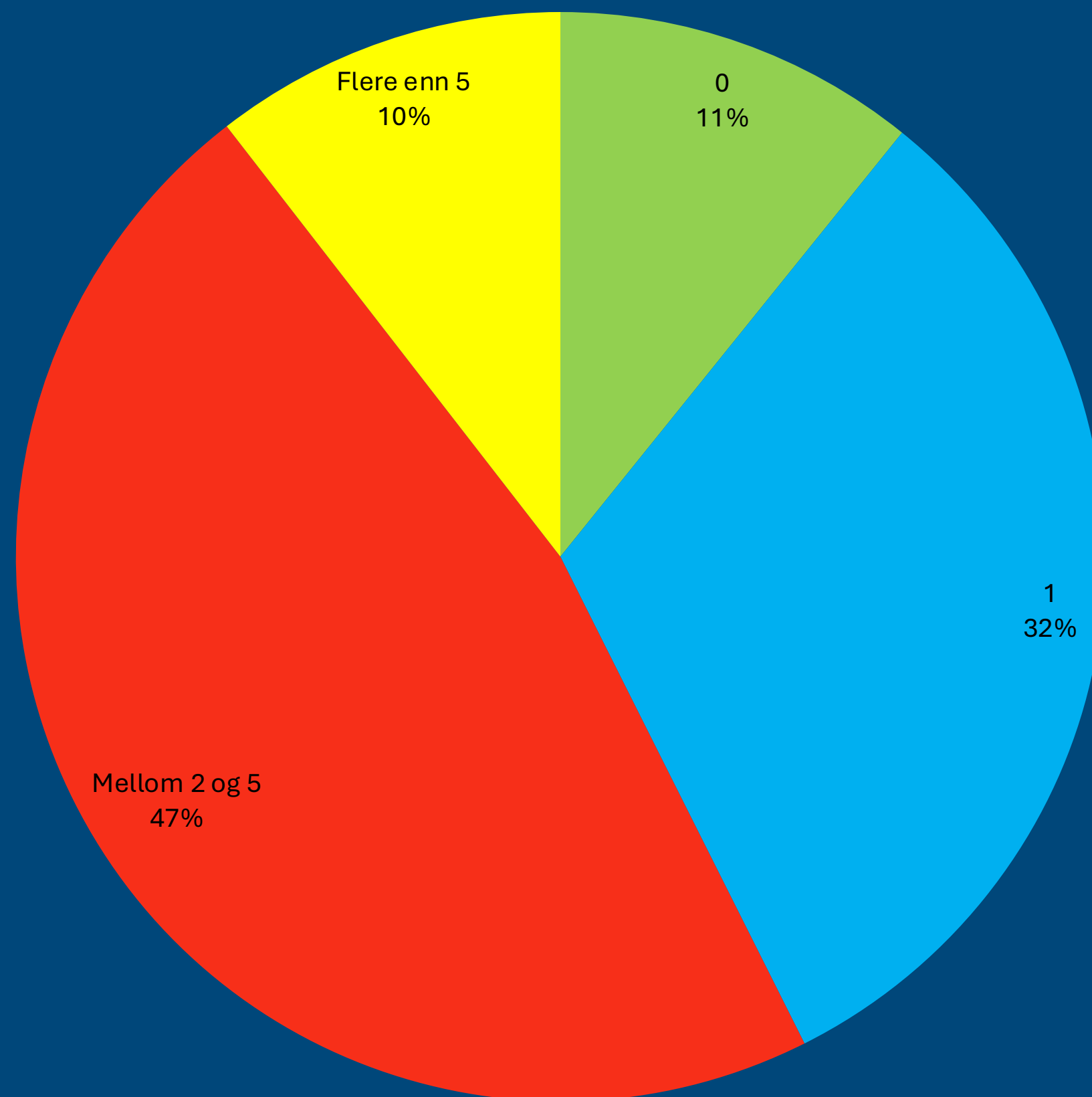
Hva liker du best med Backyard Ultra?



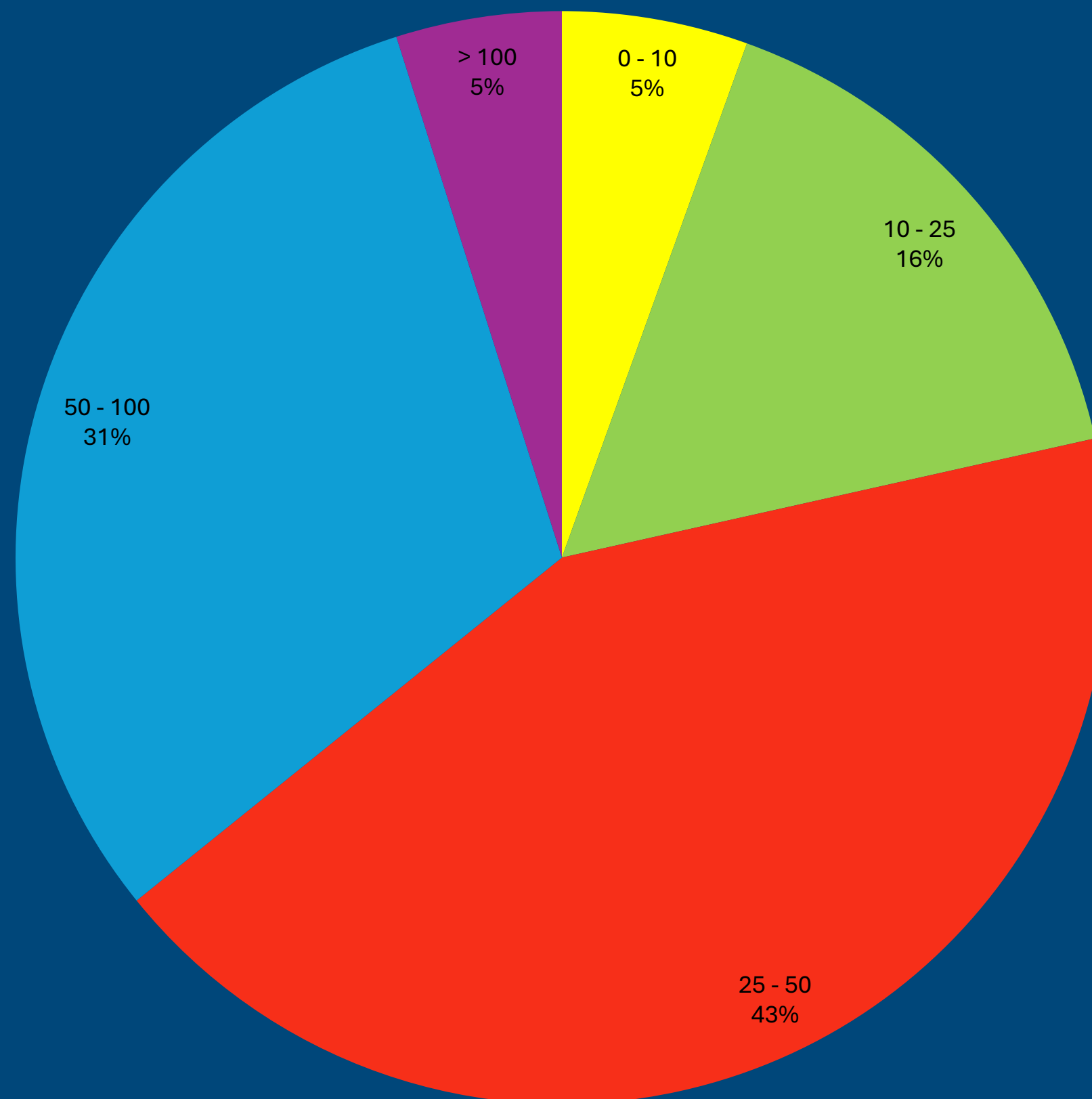
Ønsker du å delta i Backyard Ultra?



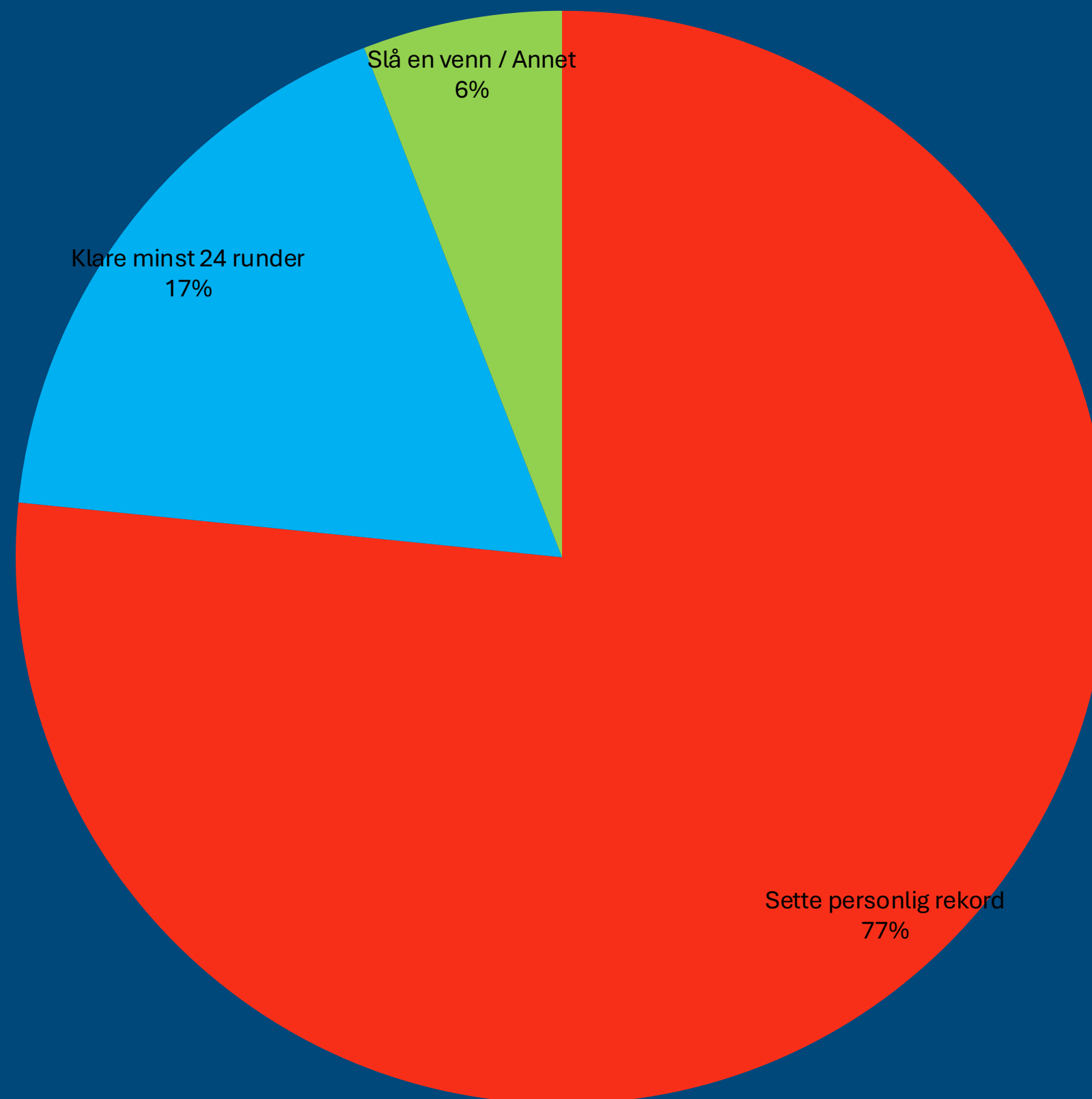
Hvor mange Backyard-løp har du deltatt i?



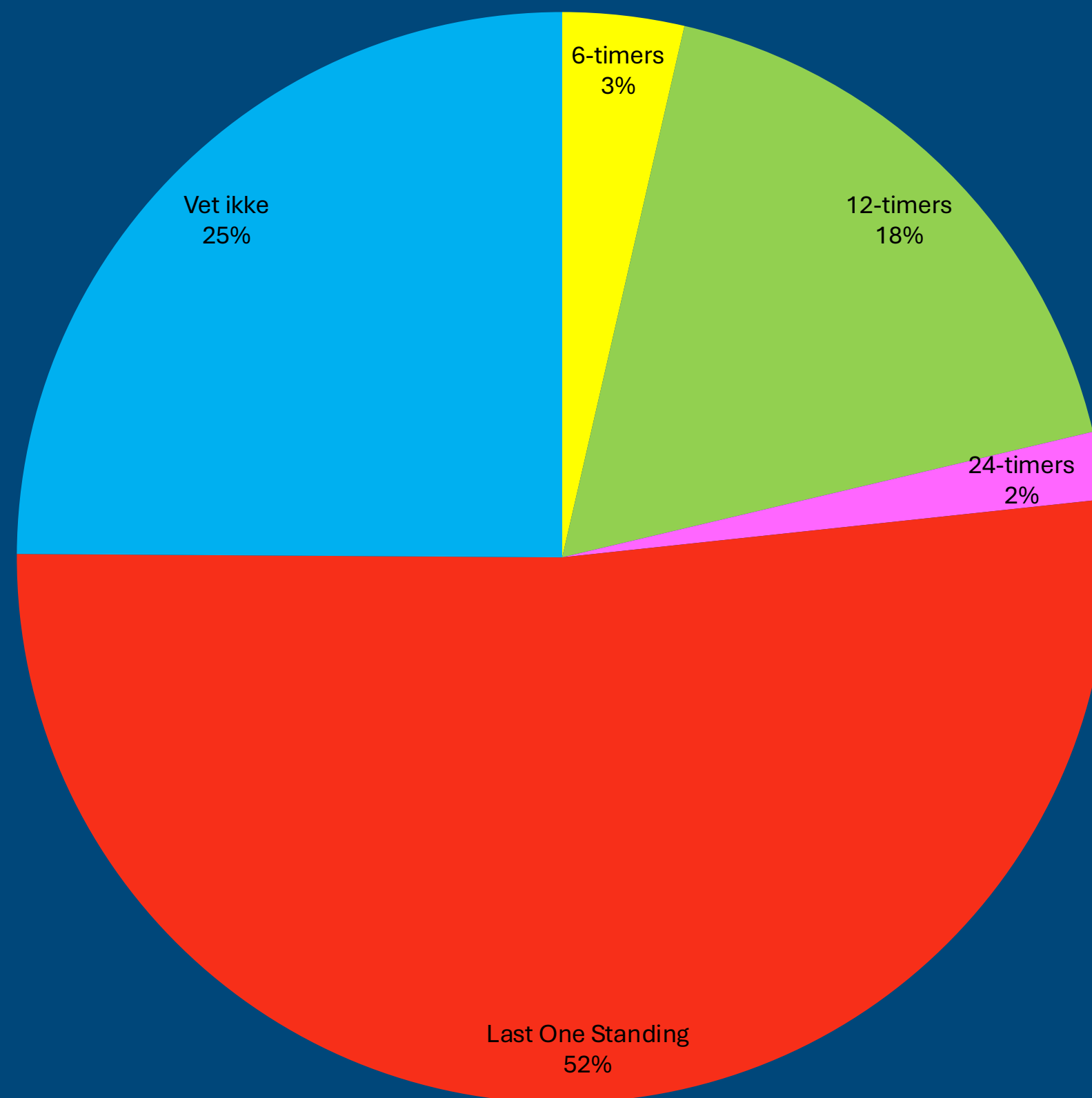
Hvor mange km løper du per uke?



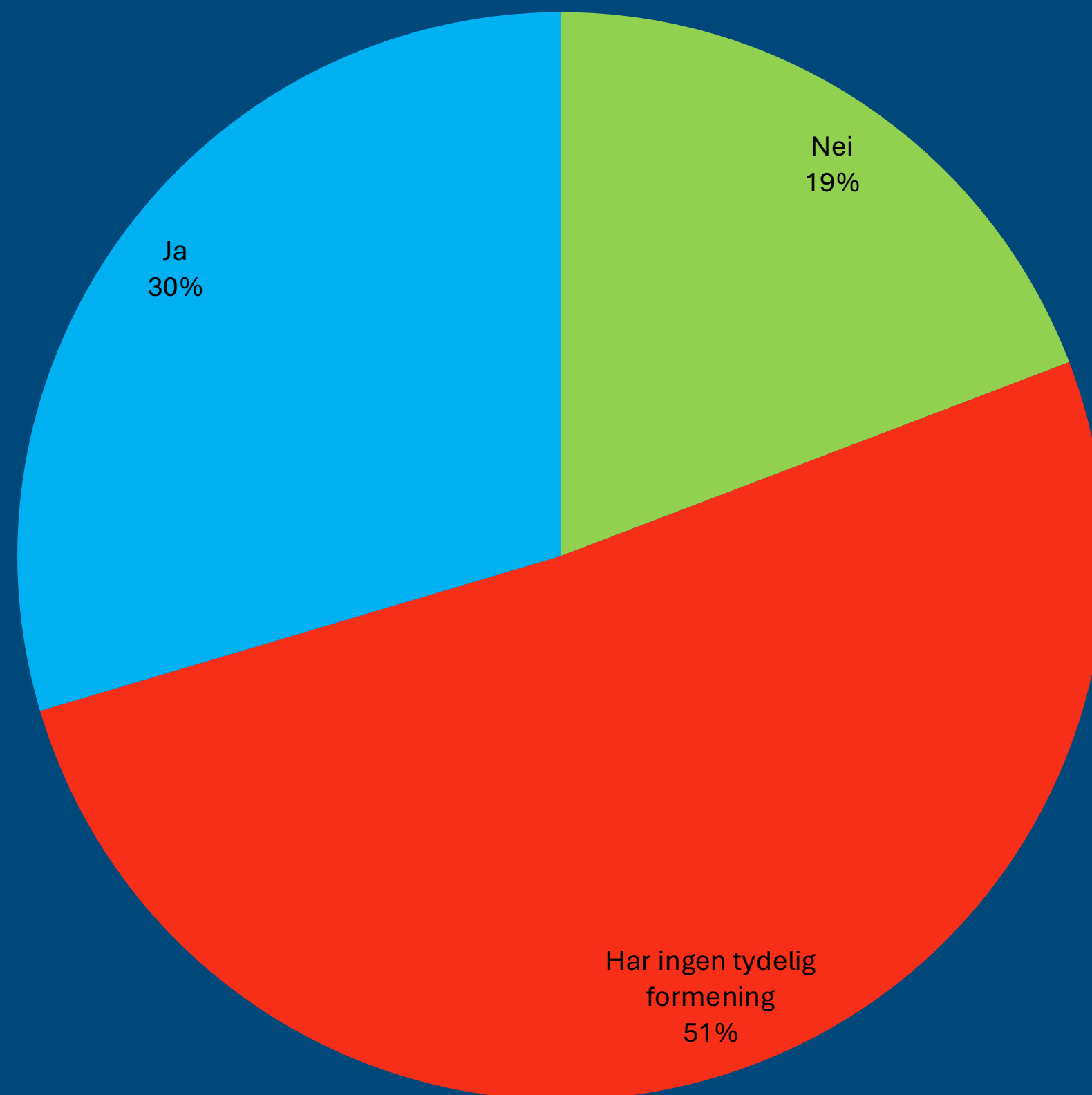
Hva er målet i ditt neste Backyard-løp?



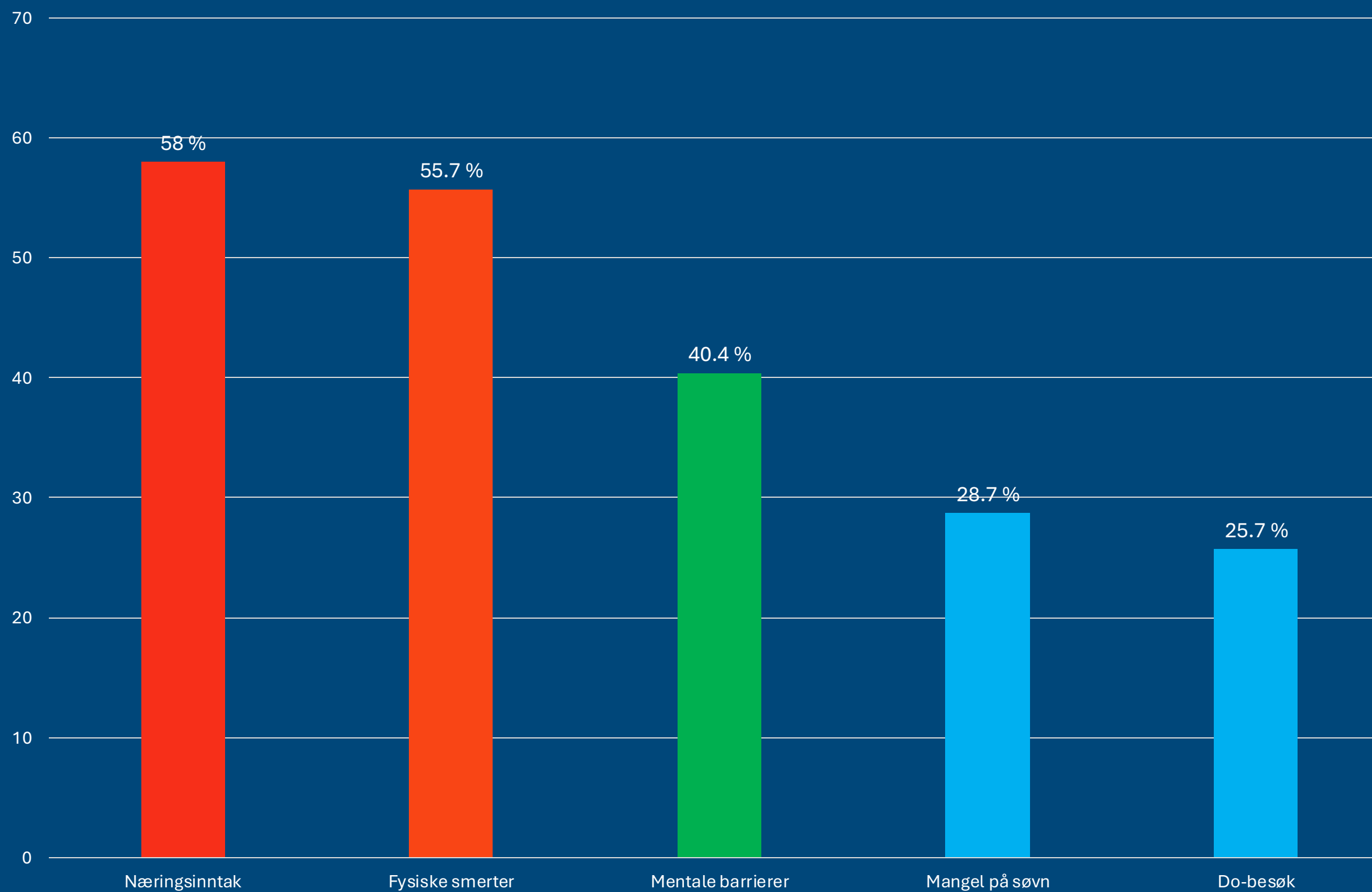
Hvilket Backyard-format liker du best?



Liker du Backyard bedre enn andre ultra-former?



Hva er de største utfordringene du opplever i et Backyard Ultra?



Noen refleksjoner til slutt

- Backyard Ultra er populært og i vekst
- Enkelt å arrangere
 - Likevel mange dugnadstimer på få hender
- Enkelt å få med løpere, kvalitet til en relativt lav pris
- God rekrutteringsarena til andre former for løping
- Identifisering av nye ultraløpetalenter
- Bærekraft mål om å redusere mengden avfall og miljøavtrykk