

**100 MCNL****100 Marathon Club Nederland**

## Backyard ultra

De **backyard ultra** (letterlijk "achtertuin ultra") is een type ultraloop waarbij deelnemers voor onbepaalde tijd ieder uur een ronde van 6706 meter (4,167 mijl) moeten afleggen. Lopers gebruiken de tijd die overblijft na het lopen van een ronde doorgaans om te herstellen voor de ronde van het volgende uur.

Het model van deze wedstrijd is gebaseerd op Big's Backyard Ultra, een hardloepwedstrijd in Tennessee. Backyard ultras zijn met name populair in de Verenigde Staten en Zweden.

## Omschrijving

Het model van de wedstrijd is als volgt. De wedstrijd start met een ronde van 6706 meters, die de deelnemers binnen een uur moeten afleggen. Exact een uur na de starttijd moeten de lopers de volgende ronde van 6706 starten, die ze opnieuw binnen een uur moeten volbrengen. Dit wordt ieder uur herhaald, net zolang tot er nog één loper over is. Een deelnemer valt af wanneer hij of zij opgeeft of de afstand niet binnen een uur weet te volbrengen.

De afstand die de hardlopers ieder uur moeten afleggen is 4,16 mijl (100/24 mijl) of 6705,6 meter, afgerond naar 6706 meter. Een deelnemer die 24 rondes loopt legt dus precies 100 mijl af.

**Source:** [https://nl.wikipedia.org/wiki/Backyard\\_ultra](https://nl.wikipedia.org/wiki/Backyard_ultra)

**Big's Backyard Ultra** is the original backyard ultra, invented by Gary "Lazarus Lake" Cantrell of Bell Buckle, Tennessee. Participants run a 4.167-mile loop every hour, and are eliminated if they fail to complete a loop in an hour. The path of the loop is on trails during the day and along a road after dark. The distance of each loop is equal to 100 divided by 24, so that a competitor runs 100 miles for a full day of competition. There is no predefined finish. The winner is the competitor who completes a loop that no other competitors complete. If no competitor outlasts every other competitor, there is no winner.

**Source:** [https://en.wikipedia.org/wiki/Big%27s\\_Backyard\\_Ultra](https://en.wikipedia.org/wiki/Big%27s_Backyard_Ultra)

**Big's Backyard Ultra:** <http://bigsbackyardultra.com/>

### 100MCNL Cutoff Backyard Ultra:

Ronde	Afstand	100MCNL cutoff	Geldig
1	6,706	n.v.t	Nee
2	13,412	n.v.t	
3	20,118	n.v.t	
4	26,824	n.v.t	
5	33,530	n.v.t	

6	40,236	n.v.t	
7	46,942	06:44:20	Mits gelopen binnen 100MCL cutoff
8	53,648	07:46:59	
9	60,354	08:49:38	
10	67,060	09:52:16	
11	73,766	10:54:55	
12	80,472	11:57:34	
13	87,178	13:00:13	Ja
14	93,884	14:02:51	
15	100,590	15:05:13	
16	107,296	16:04:35	
17	114,002	17:03:57	
18	120,708	18:03:19	
19	127,414	19:02:40	
20	134,120	20:02:02	
21	140,826	21:01:24	
22	147,532	22:00:46	
23	154,238	23:00:03	
24	161,000	24:00:00	

### Cutoff BackYardUltra/Last Man Standing met afwijkende ronde.

Een BackYardUltra heeft standaard een ronde van 6706 meter. Regelmatig worden er BackYardUltra's georganiseerd met een afwijkende ronde afstand. In onderstaande tabel is per uren looptijd te zien hoeveel meter je minimaal moet lopen zodat je prestatie bij een BackYardUltra/Last man Standing geldig is voor de 100MCNL.

In kolom Haalbaar kan je meters invullen die maximaal haalbaar zijn voor de BackYardUltra/Last man Standing die je gaat lopen. Als voorbeeld is de AODB met ronde van 5959 meter in de kolom Haalbaar gezet. In kolom "cutoff haalbaar" zie je de maximale tijd die staat voor het lopen van de meters in kolom haalbaar

Ronde/uren	Minimale afstand 100MCNL	Haalbaar 5959 x ronde	cutoff haalbaar 100MCNL
1	n.v.t.		
2	n.v.t.		
3	n.v.t.		
4	n.v.t.		
5	n.v.t.		
6	42195	35754	05:01:26

7	48795	41713	05:55:36
8	55396	47672	06:49:46
9	61996	53631	07:43:57
10	68596	59590	08:38:07
11	75197	65549	09:32:17
12	81797	71508	10:26:27
13	88397	77467	11:20:38
14	94997	83426	12:14:48
15	100000	89385	13:08:58
16	106778	95344	14:03:08
17	113556	101303	14:57:19
18	120334	107262	15:51:29
19	127111	113221	16:45:39
20	133889	119180	17:39:49
21	140667	125139	18:33:59
22	147445	131098	19:28:10
23	154222	137057	20:22:20
24	161000	143016	21:16:30

Blijkt dus dat bij de AOBD het nooit haalbaar is om binnen de 100MCNL limiet te lopen. Pas in ronde 8 kom je boven de marathon afstand. Namelijk 47672 meter, echter dit moet binnen 6:49:46 worden gelopen. Aangezien je bij start van ronde 8 al 7 uur onderweg bent zal dit nooit lukken.

Enige mogelijkheid om een BackYardUltra met een te korte ronde geldig te laten zijn is toepassen van punt 2.2 van het reglement: “Voor bergraces, Iron Vikings, Ultra Vikings, Spartan Ultra en trails vanaf Ultra Long is 2.1 niet van toepassing en worden de limieten van de organisatie gehanteerd” ofwel als de ronde 80% onverhard is wordt het als een trail gezien en is vanaf Trail Ultra Long (> 70KM) de cutoff van de organisatie van toepassing.