



RACE BRIEFING

MUNICH BACKYARD | 5. SEPTEMBER 2026 | RUDERREGATTA OBERSCHLEISSHEIM





Du hast einen Startplatz. Das heißt: Du hast schon mehr Mut bewiesen als die meisten, die nur zugeschaut haben.

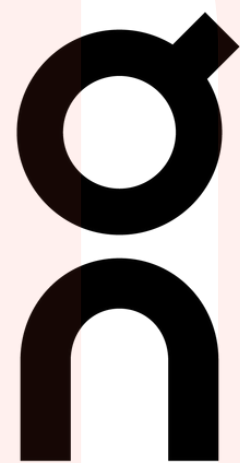
Anfangen hat das alles ziemlich unspektakulär: bei Domi im Garten. Ein paar Freunde, eine selbstgebaute 6,7-km-Runde, keine Ahnung, wie lange das gutgehen würde. Chris war einer der Läufer an diesem Tag und irgendwo zwischen Runde 10 und der Frage "machen wir das nochmal, aber größer?" wurde aus zwei Läufern ein Gründerteam. Aus der Nachbarschaft wurde ein Gelände, aus ein paar Freunden wurde eine Community, die inzwischen zu den größten Backyard-Events in Deutschland zählt. Letztes Jahr haben wir insgesamt 31 Runden miteinander verbracht, bis feststand, wer als Letzte:r übrig bleibt. Mehr als 200 Kilometer, mitten in der Nacht, mit Leuten, die sich am Start noch fremd waren.

Warum wir das machen? Weil wir glauben, dass Laufsport nicht elitär sein muss. Beim Backyard gibt es keine Vorqualifikation, keine Bestzeit, die du mitbringen musst, kein "du gehörst hier nicht her". Der einzige Maßstab ist die Stunde: Schaffst du die 6,706 km, oder schaffst du sie nicht. Alter, Körper, Herkunft, Vorerfahrung, ..., für die Uhr zählt das alles nicht. Und du bist dabei nie allein. Das ist vielleicht das Besondere am Backyard-Format, das gerade durch Deutschland rollt wie kaum ein anderes: Ihr lauft zwar jede:r für sich, aber ihr erlebt es gemeinsam: dieselbe Startlinie, dieselbe Uhr, irgendwann dieselbe Erschöpfung, denselben Moment, in dem ihr euch fragt, warum ihr das eigentlich macht. Und genau in diesem Moment steht meistens jemand neben dir, der oder die dasselbe denkt... und trotzdem nochmal losläuft.

Dieser Guide ist dein Fahrplan für den 4. Munich Backyard. Lies ihn, teile ihn mit deinen Supportern, druck ihn dir notfalls aus, und wenn du am Ende ein DNF-Foto in der Hand hältst: Willkommen im Club. 99 % von uns landen da.

Wir freuen uns auf Dich!

DOMI KURZ
CHRIS FÖSSMEIER



SUUNTO

REBOOTS

YETI®



Pacemaker®
NUTRITION

pizza
& FRIENDS



DAS FORMAT



Beim Backyard laufen alle Teilnehmenden dieselbe 6,706 Kilometer lange Runde und zwar immer wieder. Zu jeder vollen Stunde fällt der Startschuss für die nächste Runde. Ein paar Minuten vor dem Start ertönt ein Signal. Sobald die Glocke läutet, geht es los. Wer nicht rechtzeitig im Startbereich steht, kann nicht mehr weiterlaufen und scheidet aus.

Für jede Runde bleiben maximal 60 Minuten. Wer früher zurückkommt, nutzt die verbleibende Zeit zum Essen, Trinken, Erholen oder für den Austausch mit der Community oder deinen Supportern. Zur nächsten vollen Stunde beginnt alles von vorn.

6,706 KM JEDE STUNDE

So funktioniert's:

- Alle starten gemeinsam, zur vollen Stunde.
- 3 Minuten vor Start ertönen akustische Signale im minuentakt als Aufruf sich an der Startlinie zu positionieren.
- Du hast 60 Minuten für die 6,706-km-Runde.
- Schaffst du es nicht rechtzeitig zurück zur Startlinie oder stehst nicht pünktlich zum nächsten Start bereit, bist du raus. Ohne Ausnahme.
- Wer rechtzeitig da ist, startet mit allen anderen erneut. Stunde für Stunde.
- Das Rennen endet, wenn nur noch eine Person eine komplette Runde schafft. Diese Person ist Last Wo:Man Standing.
- Schaffen zwei Personen gemeinsam die letzte Runde nicht mehr, gibt's keine Wertung. Die letzte Runde darf nur eine Person alleine finishen.
- Ein DNF ist keine Schande. Das ist Statistik und der Normalfall bei diesem Format. Für jedes DNF gibt's ein Foto und eine Medaille und wird gefeiert!



99%

*aller Starter:innen
bekommen ein DNF.*

DAS KLEINGEDRUCKTE



FOTO UND VIDEO

Beim Backyard wird fotografiert und gefilmt. Mit deiner Anmeldung hast du dem Veranstalter erlaubt, Fotos, Filmaufnahmen und Interviews mit dir zeitlich und örtlich unbeschränkt zu veröffentlichen und werblich zu nutzen, ohne Anspruch auf Vergütung. Die Bild- und Tonrechte der Veranstaltung liegen ausschließlich beim Veranstalter.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Mit deiner Anmeldung hast du bestätigt, dass du die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und den **Haftungsausschluss** gelesen und akzeptiert hast.

RÜCKTRITT

Tickets sind nicht erstattbar und nicht übertragbar. In unserer WhatsApp-Community gibt's eine Ticketbörse. Dort kannst du dein Ticket tauschen, falls es bei dir doch nicht klappt.

TEILNAHME

Du bestätigst mit deiner Anmeldung, dass du spätestens am Renntag 18 Jahre alt bist und rechtlich befugt bist, die Teilnahmebedingungen einzugehen.

FR 17:00-19:30

STARTNUMMERN AUSGABE UND
PLATZEINTEILUNG



SA 06:00-09:00

STARTNUMMERN AUSGABE UND
PLATZEINTEILUNG

SA 09:40

RACE BRIEFING - TEILNAHMEPFLICHT

SA 10:00

START RUNDE 1

SA 24h

STÜNDLICHE LOOPS

SO 24h

STÜNDLICHE LOOPS

MO 24h

STÜNDLICHE LOOPS

DEIN FAHRPLAN



RUDERREGATTA OBERSCHLEISSHEIM

Die Olympia-Regattaanlage in Oberschleißheim ist wie gemacht für unsere Backyard: viel Grün, Wasser und eine Strecke mit echtem Wettkampf-Flair. Seit den Olympischen Spielen 1972 ist die Anlage Heimat des Ruder- und Kanusports: auch an unserem Eventtag findet auf dem Wasser ein Ruderlehrgang statt. Lass dich davon nicht stören: Im Gegenteil, auf einigen Streckenabschnitten gibt es dadurch nebenbei etwas zu sehen. Gute Anbindung, ausreichend Parkmöglichkeiten und die Badefläche direkt an der Strecke machen die Location für Runner und Crews perfekt.

WIE DU HINKOMMST

ANFAHRT

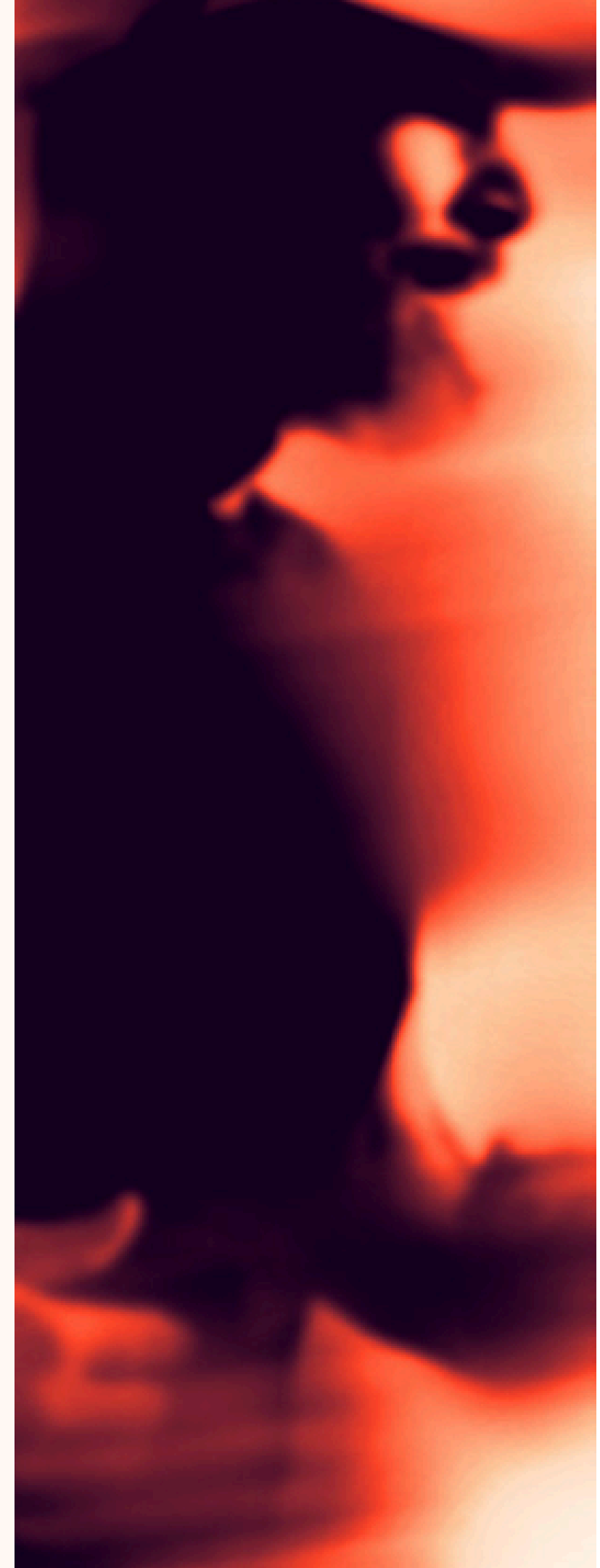
- Anfahrt mit dem Auto empfohlen.
- Adresse: Dachauer Str. 35, 85764
- Öffentliche Verkehrsmittel: **Bahnhof Oberschleißheim**. Von dort sind es nochmal 15-20 Minuten mit dem Taxi zur Anlage.
- Plane deine Anreise vorab, besonders, wenn Du morgens pünktlich zum Check-in vor Ort sein musst.

PARKEN

- Parken ausschließlich auf dem ausgewiesenen, gebührenpflichtigen **Parkplatz**.
- Die Parkgebühr kann vor Ort bequem mit Karte bezahlt werden.
- Plane für die Einfahrt und das Parken am Morgen ein paar Minuten extra ein. Unsere Crew weist dir deinen Parkplatz zu.

CAMPING

- Auf dem Gelände der Olympia-Regattaanlage besteht keine Campingmöglichkeit.
- Das Übernachten auf dem Parkplatz ist nicht gestattet. Auch nicht in Wohnmobilen, Campervans, Caravans oder ähnlichen Fahrzeugen.



ANKOMMEN, EINCHECKEN, ANKOMMEN.

01

Die Startnummernausgabe ist nach Vornamen auf Stationen aufgeteilt. Zeige dort dein Ticket und deinen Ausweis. Du bekommst dein Bändchen und deine Startnummer ausgehändigt. Das Bändchen und die Startnummer bleiben während des gesamten Events an dir. Die Startnummer nicht knicken oder falten und zu jeder Zeit vorne tragen.

**Keine Startnummer = keine
Zeitmessung = DNF!**

02

Direkt danach weist dir unsere Crew deinen Platz im Basecamp zu - je nachdem, ob du mit Pavillon kommst oder ohne. Ein Pavillion ist nicht verpflichtend.

Wichtig: Es gibt keine freie Platzwahl. Wir verteilen die Plätze so, dass alle fair und möglichst effizient untergebracht werden. Es gilt also nicht: Wer zuerst kommt, bekommt den besten Platz.

03

Jetzt kannst du deinen Pavillon oder dein Lager aufbauen, deine Ausrüstung sortieren und dich einrichten.

Zur Sicherung des Pavillions ist eine Ballastierung mit Sandsäcken oder Gewichten zwingend erforderlich.

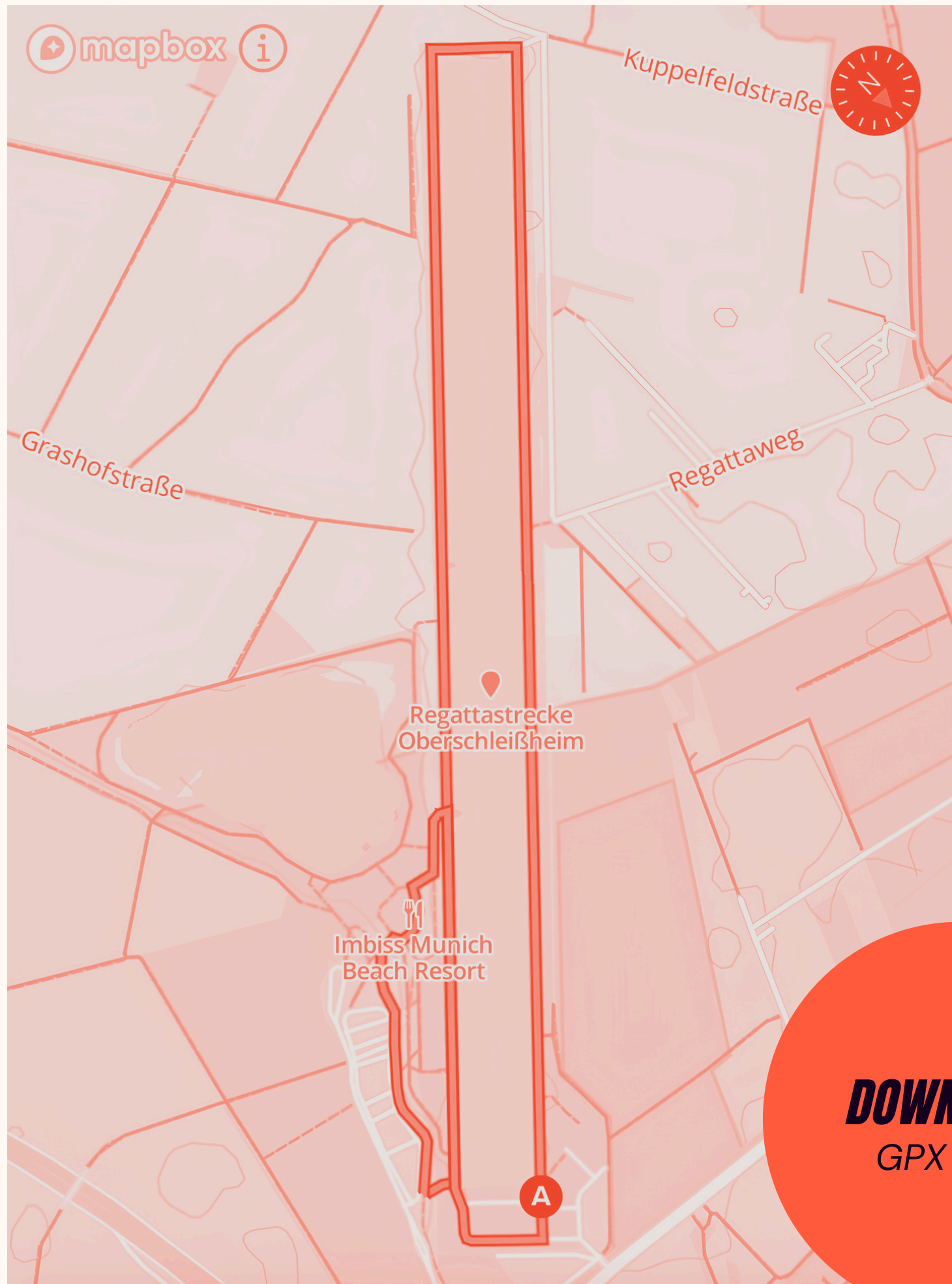
Bis zum Race Briefing um 09:40 Uhr solltest du vollständig eingchecked und startklar sein. Nach dem Briefing bleibt jeder im Startblock.

WICHTIG

Ohne Sicherung darf der Pavillon aus Sicherheitsgründen nicht aufgebaut werden.



- 01 STARTNUMMERN-AUSGABE
- 02 EINGANG
- 03 BASECAMP
- 04 VERPFLEGUNGS-STATION
- 05 START -/ZIELBEREICH
- 06 SUUNTO
- 07 On
- 08 OUTDOOR PHYSIO
- 09 REBOOTS
- 10 YETI



STRECKE

- Die 6,706 km lange Runde ist durchgehend markiert - verlaufen ist praktisch ausgeschlossen.
- Start- und Zielbereich sind auch nachts beleuchtet, der restliche Streckenverlauf jedoch nicht. Sobald es dunkel wird, gilt deshalb Stirnlampen-Pflicht.
- Die Stege vor dem Basecamp dürfen nicht betreten werden.
- Verpflegung gibt es ausschließlich im Start-/Zielbereich.
- Für Stimmung sorgen wir natürlich: Zwei DJs begleiten das Event, außerdem gibt es die On Cheering Zone mit Badestelle, an der euch eure Crews und Supporter anfeuern können.
- **Wichtig:** Supporter dürfen die Laufstrecke nicht betreten, kein Essen oder Getränke mitgeben oder euch unterwegs begleiten.
- Stöcke, Begleitung oder sonstige Unterstützung während der Runden sind verboten.

DAS MUSS MIT

PFLICHTAUSRÜSTUNG

- Wetterfeste Lauf-/Regenjacke
 - Wechselkleidung
 - Personalausweis
 - Handy
 - Rettungsdecke
 - Erste-Hilfe-Kit
 - Stirnlampe
 - Signalweste
 - Trinkbecher
 - Mehrweg-Besteck und Teller
 - Eigene individuelle Verpflegung (Gels, Riegel, ISO etc.)
 - Campingstuhl/Liegeunterlage
 - Decke
 - Handtuch
 - Schlafsack
- Optional: Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille, Cap, Startnummernband, Sonnenbrille, Laufweste, Wechselschuhe, Feucht-Tücher, Blasenpflaster, Brustgurt, Smart-Watch, Powerbank, Kopfhörer
 - Bei Mitnahme eines Pavillions:
Eine ausreichende Ballastierung ist Pflicht. Nutze Sandsäcke oder Gewichte zum Beschweren deines Pavillions. Ohne Ballastierung darf der Pavillon nicht aufgebaut werden. Wir bieten keine Schwergewichte zum Ausleihen.
 - Wer nicht vor hat über Nacht zu bleiben, muss keine Schlafsachen mitbringen.

PACKTIPP

Für alle Eventualitäten packen: tagsüber warm, nachts aber kühl oder regnerisch.



BASECAMP

Das Basecamp ist dein Rückzugsort zwischen den Runden: hier wird Kraft getankt, gegessen, getrunken, umgezogen, und erholt. Das soll für alle funktionieren und jeder soll sich wohlfühlen.

- Es besteht keine Pflicht ein Pavillion mitzubringen. Liege, Campingstuhl, Decke mit Sonnenschirm ist auch eine Option.
- Pro Teilnehmer:in ist ein Pavillion mit maximal 3 × 3 Metern vorgesehen. Mehrere Personen in einem Zelt sind erlaubt.
- Doppelplätze oder zusätzliche Pavillions sind nicht möglich.
- Es gibt keine freie Platzwahl. Unsere Crew weist dir deinen Platz beim Check-in zu.
- **Wichtig:** Eine ausreichende Ballastierung ist Pflicht. Nutze Sandsäcke oder Gewichte zum Beschweren deines Pavillions. Ohne Ballastierung darf der Pavillon nicht aufgebaut werden.
- Persönliche Gegenstände, Verpflegung und Equipment bleiben ausschließlich an deinem zugewiesenen Platz. An der Laufstrecke darf nichts deponiert werden.
- Autos, Camper, Wohnmobile und Caravans dürfen nicht als Base genutzt werden und nicht im Basecamp oder Startbereich stehen. Das Gelände bleibt während des Rennens autofrei.
- Kleine Anpassungen an deinem Setup sind während des Rennens möglich, solange du innerhalb deiner Fläche bleibst und keine Lauf-, Rettungs- oder Verkehrswege blockierst.

(Beispiel)



REGELN IM BASECAMP



PARTY

Keine Musik im Camp. Eigene Lautsprecher bleiben zuhause.
Kein Alkohol auf dem Veranstaltungsgelände.

NACHTRUHE

Ab 22:00 Uhr herrscht Nachtruhe. Du darfst dich natürlich weiterhin unterhalten, respektiere aber wenn andere Teilnehmende ihre Ruhe möchten.

KRAFTSTOFF

Keine Kraftstoff-Generatoren.
Keine Fahrzeuge oder motorisierten Gegenstände.

HAFTUNG

Das Basecamp wird nicht durch Security bewacht. Bringe am besten keine Wertsachen mit bzw. lass sie nicht unbeaufsichtigt liegen. Schaut aufeinander und auf eure Umgebung. Wenn dir verdächtiges oder unangemessenes Verhalten auffällt, sprich unsere Crew direkt an.

WIR SIND DA. DU AUCH FÜR DICH.

Unser Medical Team ist während des Events vor Ort. Den Standort findest du im Lageplan. Ein Backyard bringt dich an deine Grenzen: genau das macht das Format aus. Trotzdem gilt: **Deine Gesundheit geht vor.**

Du bist selbst dafür verantwortlich einzuschätzen, ob du körperlich und mental in der Lage bist, weiterzulaufen. Wenn dir ärztlich von einer Teilnahme abgeraten wurde, solltest du dieser Empfehlung unbedingt folgen.

Alkohol, Medikamente oder andere Substanzen können dein Urteilsvermögen und deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Wenn du dich unwohl fühlst oder unsicher bist, geh lieber einmal zu früh als einmal zu spät zu den Sanitätern. Zeigt jemand deutliche Anzeichen von Erschöpfung, Verletzung, Kreislaufproblemen oder Verwirrtheit, kann die Race Direction gemeinsam mit dem Sanitätsdienst die Person aus medizinischen Gründen aus dem Rennen nehmen, auch wenn sie selbst weiterlaufen möchte. Kurz gesagt: Hör auf deinen Körper. Achtet auch aufeinander. Und wenn etwas nicht stimmt, sprich unsere Crew oder das Medical Team direkt an.

TIPP

*Die vollständigen
Regelungen zur
Eigenverantwortung und
Haftung findest du in den
AGBs.*



WAS ES GIBT. UND WAS DU SELBST MITBRINGST.

VERPFLEGUNG

Ein Backyard funktioniert anders als ein klassischer Lauf: Auf der Strecke gibt es keine Verpflegungsstationen. Alles, was du brauchst, musst du selbst mitnehmen.

Im Start-/Zielbereich stellen wir euch eine Grundversorgung bereit:

- Wasser
- Iso-Getränke von Pacemaker
- Sportnahrung von Sporthunger
- Obst, Gemüse und Snacks
- Carb-Loading Überraschungen

Zusätzlich gibt es einen **Pizza-Truck**, **Barista** und einen Getränkeverkauf. Bitte beachte: Überall ist nur Kartenzahlung möglich.

Für alles darüber hinaus gilt: Bring dir selbst mit, was du über viele Stunden oder auch durch die Nacht brauchst. Gerade bei Ernährung gilt: Verlass dich im Rennen am besten auf Dinge, die du kennst und gut verträgst.

TIPP

In Oberschleißheim gibt es diverse Supermärkte, die mit dem Auto in max. 10 Minuten zu erreichen sind.



VERSORGUNG VOR ORT

WASSER

An unserer Verpflegungsstation gibt es kostenloses Trinkwasser für alle Teilnehmenden, Supporter, Crew und Partner. Support- Crews sollten Wasserkannister möglichst außerhalb der Stoßzeiten aufzufüllen. Direkt nach einer Runde haben insbesondere Teilnehmende Vorrang. Zusätzlich gibt es hinter den Bootshallen auf der Wiese eine große Wasserstation mit Waschbecken und vier Wasserhähnen.

STROM

Im Basecamp steht kein Stromanschluss zur Verfügung. Es gibt auch keine Lademöglichkeiten oder Ladesäulen für Geräte, Akkus oder Fahrzeuge. Plant eure Stromversorgung daher bitte selbstständig und bringt bei Bedarf ausreichend geladene Powerbanks mit. Kraftstoff-Generatoren sind nicht erlaubt.

TOILETTEN

Im Basecamp stehen vor und hinter den Bootshallen ausreichend mobile Toiletten zur Verfügung – nur wenige Meter vom Start-/Zielbereich entfernt. Die Toiletten sind nach Frauen und Männern getrennt und vor Ort ausgeschildert.

DIE UNGESCHRIEBENEN

- UND EIN PAAR GESCHRIEBENE -

REGELN

Ein Backyard lebt davon, dass wir fair miteinander umgehen und aufeinander achten. An der Startlinie gilt deshalb: nicht drängeln, Rücksicht nehmen und schnellere Läufer vorbeilassen. Es geht nicht um Sekunden, sondern darum, gemeinsam gut in die nächste Runde zu starten. Die Zeit wird in Brutto gemessen - Sekunden spielen also keine Rolle.

Doping, Drogen und andere unerlaubte leistungsbeeinflussende Substanzen haben bei unserem Event keinen Platz. Sicherheit steht immer an erster Stelle. Deshalb ist die Teilnahme am Race- und Sicherheitsbriefing verpflichtend. Den Anweisungen der Race Direction und Crew ist jederzeit Folge zu leisten. Wer diese missachtet, kann disqualifiziert oder vom Event ausgeschlossen werden. Gestartet wird außerdem erst, wenn die Strecke offiziell freigegeben ist. Und zuletzt: Leave no trace. Hinterlasse deinen Platz so, wie du ihn vorgefunden hast. Nimm alle persönlichen Gegenstände und deinen Müll immer vollständig wieder mit. So hilfst du uns, das Gelände sauber zu halten und unsere Crew dort einzusetzen, wo sie wirklich gebraucht wird.



DIE, DIE DICH DURCH DIE RUNDEN BRINGEN.

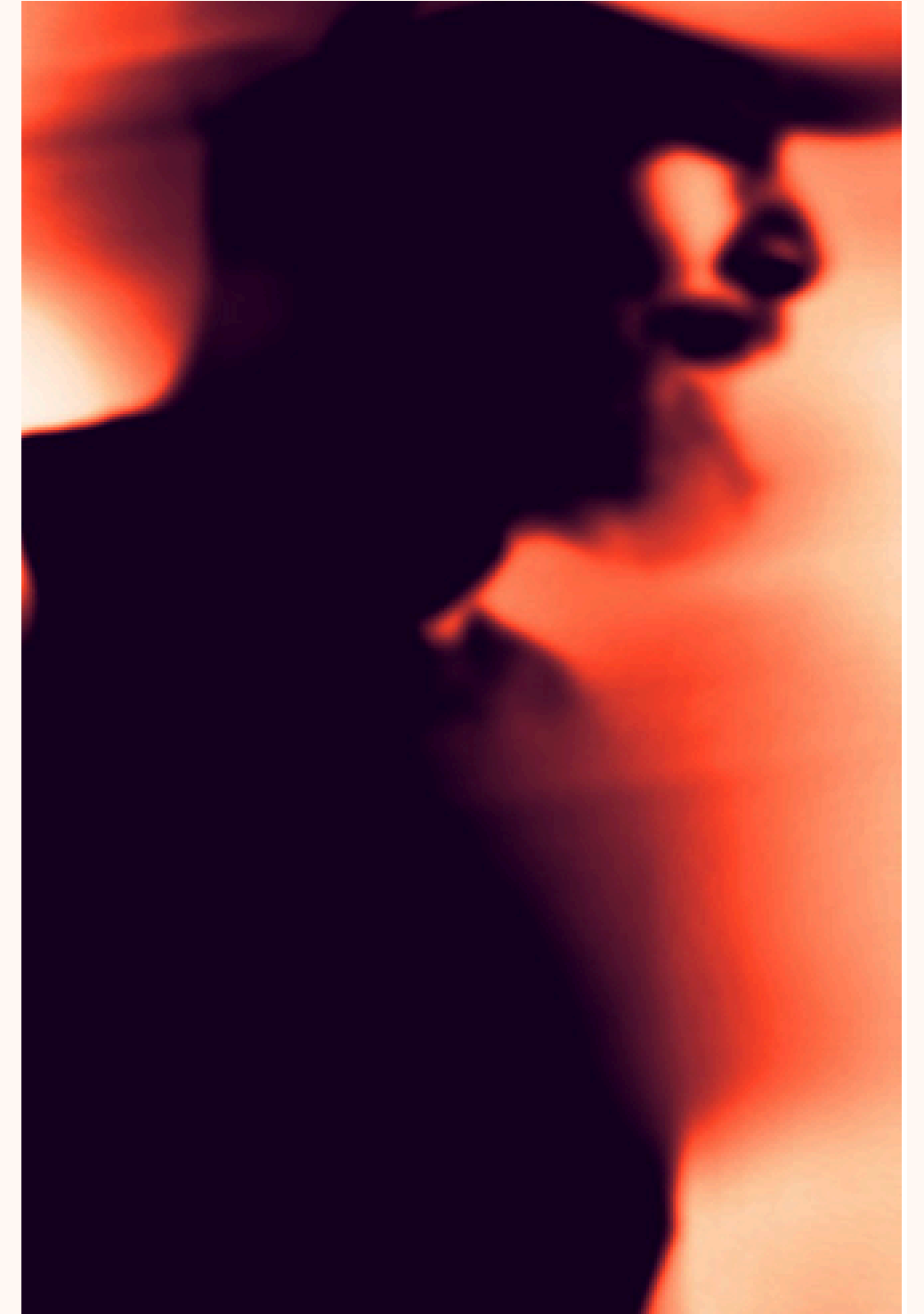
- Supporter sind ausdrücklich willkommen und bei einem Backyard oft goldwert.
- Es gibt keine Personenbegrenzung, denn auf dem Gelände ist ausreichend Platz.
- Trotzdem gilt immer: Läufer:innen haben Vorrang. Startbereich, Strecke Laufwege, Rettungswege und Zugänge müssen jederzeit frei bleiben.
- Supporter dürfen den Ablauf des Rennens nicht behindern.
- Kinder und Hunde sind willkommen, müssen aber jederzeit beaufsichtigt werden und bei ihren Begleitpersonen bleiben. Leinenpflicht bei Hunden.
- Bitte brief deine Crew vorab entsprechend. Du bist dafür verantwortlich, dass deine Supporter die Regeln kennen. Das Verhalten deiner Support Crew liegt in deiner Verantwortung. Regelverstöße durch Crew-Mitglieder können im Zweifel Auswirkungen auf deine Teilnahme haben.
- Unterstützung nur zwischen den Runden und im Basecamp. Pacing und Begleitung auf der Runde sind nicht erlaubt.
- Der erstmalige Zugang zum Basecamp erfolgt **gemeinsam** mit dem Teilnehmenden. Die Support Crew kann das Setup nicht vorab allein aufbauen. Sobald der Check-in abgeschlossen ist, können Supporter tagsüber flexibel kommen und gehen. Der Eingang zum Veranstaltungsgelände wird kontrolliert. Sie nennen beim Einlass einfach deinen Namen.

CHEERING ZONE VON ON

ist der Treffpunkt für alle, die anfeuern, warten und mitfiebern. Dort gibt es gute Stimmung und Zugang zum See für eine Abkühlung.

HÖR AUF DEINEN KÖRPER. UND AUF UNSERE CREW.

- Wetter und äußere Bedingungen können sich verändern. Bei Starkregen, Gewitter, oder anderen Gefahrenlagen kann die Race Direction den Ablauf anpassen, das Rennen unterbrechen oder abbrechen. Folge immer den Anweisungen der Race Direction.
- Bei schwerem Unwetter greift unser Evakuierungskonzept. Sammel- und Schutzbereich ist die Bootshalle.
- Bei Regen gilt: Wir schauen aufeinander. Wenn ihr im Pavillon Platz habt, nehmt bitte andere Teilnehmende mit Stuhl oder Liege bei euch auf.
- Lauf nicht eigenständig weiter, wenn die Strecke gesperrt oder das Rennen unterbrochen wurde.
- Informiere die Race Direction sofort, wenn du eine gefährliche Situation auf der Strecke bemerkst.
- Die Stege dürfen nicht betreten werden.
- Wer Anweisungen missachtet oder dadurch andere gefährdet, kann vom Rennen ausgeschlossen bzw. disqualifiziert werden.



AN WEN DU DICH WENDEN KANNST.

- Unsere Crew ist während des gesamten Events für euch da und klar zu erkennen an T-Shirts, Crew-Bändchen und Warnwesten.
- Ihr findet uns bei Ankunft, Startnummernausgabe, an den Verpflegungsstationen, im Start-/Zielbereich und im Basecamp.
- Unsere zentrale Anlaufstelle im Startbereich ist Tag und Nacht besetzt.
- Egal ob Frage zum Ablauf, Problem mit deinem Setup, Unsicherheit auf der Strecke oder Unterstützung nach deinem DNF: Sprich uns jederzeit an. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.
- Die Toiletten und wichtigsten Bereiche sind vor Ort ausgeschildert.



LAST WO:MAN STANDING

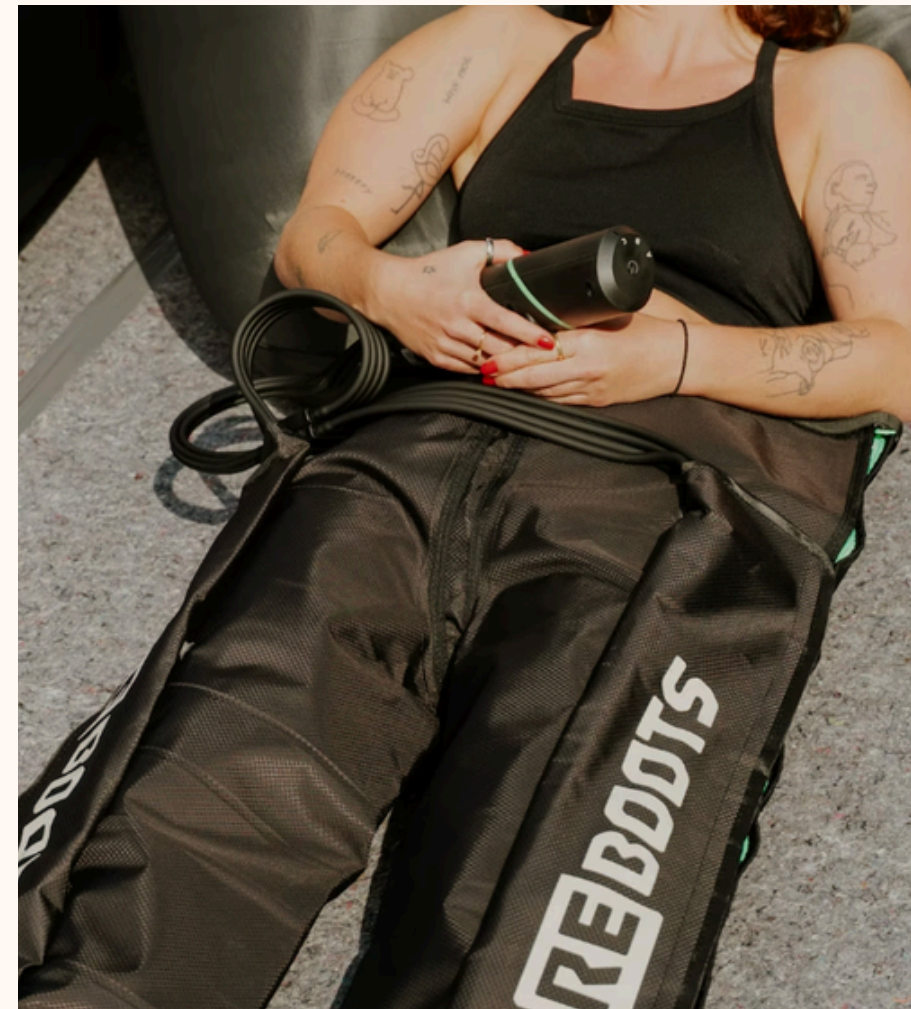


*Eine Last Woman Standing und ein Last Man Standing erhalten jeweils ein Gewinnerpaket.
Zusätzlich verlost On im Laufe des ersten Tages Wertgutscheine unter allen Teilnehmenden.*



On OUTFIT

Wir decken dich von Kopf bis Fuß ein.



REBOOTS RECOVERY PANTS

Für deine Erholung vor und nach
deinen Einheiten.



SUUNTO DEVICE

Um deine Leistung messbar zu machen.

FINISHER SHIRT



On bringt eine Heat Press mit auf ihren Stand. Dort kannst du dein eigenes, mitgebrachtes Finisher-Shirt **kostenlos** mit exklusiven Patches bedrucken lassen.

Außerdem bringen wir 50 exklusiv designte Munich Backyard Shirts für Frauen und Männer mit.

50 € pro Shirt.

First come, first serve.

Nur solange der Vorrat reicht.

Bitte beachte: nur Kartenzahlung.



WIR SEHEN UNS IM STARTBLOCK.

Du hast noch Fragen? Dann melde dich bei uns **per E-mail** oder vernetze dich schon vor dem Event mit der Munich Backyard Community.

