

10 AGOSTO  
2024



[3]

VOLTAS

BACKYARD MEIA-MARATONA

[6]

VOLTAS

BACKYARD MARATONA

EUROPARQUE  
SANTA MARIA DA FEIRA

## INTRODUÇÃO

### O QUE É UM BACKYARD ULTRA?

Criado por Lazarus Lake, o organizador das lendárias Maratonas Barkley no Parque Natural Frozen Head do Tennessee, o princípio desta nova forma de tortura é muito simples:

O percurso consta de uma Volta (loop) de 6.706 km;

Há uma partida a cada hora;

O atleta tem que completar uma volta em menos de uma hora;

Se o atleta terminar antes, pode iniciar o descanso enquanto espera pelo início da nova volta, ou seja, uma hora depois do anterior;

Exemplo: se você completar o primeiro circuito em 45 minutos, terá 15 minutos de descanso antes da próxima partida. Se você completar o circuito em 58 minutos, terá um intervalo de 2 minutos antes da próxima partida.

O vencedor é a última pessoa a completar a volta sozinho a tempo;

O objetivo é simples: fazer o máximo de voltas dentro do tempo possível;

Se o atleta não conseguir completar a última volta em menos de uma hora ou desistir, a edição ficará sem vencedor.

Porquê a distância de 6.706 km?

Porque Lazarus queria que, ao completar 24 voltas, ou seja, levando 24 horas, um total de 100 milhas (quase 161 km) fossem percorridas.

O Feirense Backyard Ultra realiza-se a 10 de Agosto de 2024 e tem início às 10h no Europarque. O percurso está sinalizado com fitas e balizagem noturna

## INSCRIÇÕES

As inscrições são feitas exclusivamente online, no site da Lap2Go, até ao dia 31 de julho de 2024.

### VALOR DE INSCRIÇÃO

	BACKYARD MEIA-MARATONA (3 VOLTAS)	BACKYARD MARATONA (6 VOLTAS)	BACKYARD ULTRA (∞)
até 31 março'24	18€	22€	45€
de 01 abril a 31 maio'24	20€	25€	50€
de 01 junho a 31 julho'24	24€	30€	60€

### A PARTICIPAÇÃO NO EVENTO DÁ DIREITO A:

Kit de participante;

Dorsal personalizado;

Medalha finisher;

Abastecimentos líquidos e sólidos;

### ALTERAÇÃO INSCRIÇÃO

Só é possível alterações na inscrição até ao dia 29 de julho de 2024

A alteração deve ser solicitada por correio eletrónico: [feirense.trail@gmail.com](mailto:feirense.trail@gmail.com)

## **CRONOMETRAGEM / CLASSIFICAÇÃO**

Só o total de voltas finais é considerado para a classificação. O tempo de cada volta é irrelevante. Será apenas informativo;

A última pessoa a fazer uma volta completa em 60 minutos é declarada vencedora e o evento termina. Os demais participantes são declarados como DNF;

Se ninguém conseguir completar a volta final sozinho dentro dos 60m, não será declarado o vencedor.

## **BACKYARD MEIA-MARATONA E BACKYARD MARATONA**

Nestas duas provas, serão contabilizados os tempos mais rápidos acumulados, ou seja, o atleta que fizer menos tempo no número de voltas respetivo, será premiado com o pódio, sendo distinguidos os 3 primeiros atletas mais rápidos. Os atletas inscritos nestas 2 modalidades, iniciam as suas provas às 10h00 de Sábado, juntamente com o evento principal, sendo as voltas consecutivas.

## **PARTIDAS**

Cada largada ocorre exatamente 1 hora após a partida anterior;

No início, todos os participantes devem estar na Zona de partida, caso contrário, não poderão iniciar a volta;

Os participantes serão notificados do início do novo Loop antes do seu início com sinais acústicos: 3 minutos, 2 minutos e 1 minuto.

## **AS VOLTAS**

Os participantes só podem sair do percurso para satisfazer necessidades fisiológicas e terão de regressar ao ponto de saída;

Ajuda externa não é permitida durante a volta;

Cada volta deve ser concluída dentro da hora estipulada, incluindo o da volta final;

Estão proibidos o uso de meios artificiais, tais como bastões ou qualquer outro suporte, como bengalas;

Os "Phones" por questões de segurança e atenção às instruções que serão dadas, estão proibidos;

Os participantes mais lentos devem facilitar a passagem, sempre que necessário, aos mais rápidos;

Qualquer desvio ao percurso marcado, resulta em desqualificação do corredor.

## **ASSISTÊNCIA**

A ajuda por terceiros só é permitida na área de descanso, que será logo ao lado da área de Partida / chegada. Cada participante poderá ter toda a ajuda que desejar nesta área, mas não poderá ter auxílio durante qualquer volta;

As equipas de apoio terão um máximo de 2 pessoas, podendo a organização a qualquer momento limitar apenas a 1 ou aumentar. Tudo dependerá do número de participantes ao longo de toda a corrida.

## **LOGÍSTICA NO LOCAL**

Cada prova pode durar vários dias e noites, dependendo da resistência dos participantes. Os corredores são independentes no que diz respeito à sua logística pessoal e podem levar consigo todo o material que considerarem necessário (mochila/cinto), exceto bastões;

Na área de Partida / Chegada há instalações sanitárias para uso exclusivo dos participantes.

## **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Para participar, deverá ter 18 anos no dia da corrida. Cada participante, ao efetuar a inscrição, declara estar numa forma física e mental que lhe permita enfrentar o esforço e assume o risco desta atividade; Qualquer membro da equipa médica, ou da organização, pode interromper ou impedir a continuidade em prova de um participante que se considere não estar em condições de saúde físicas ou mentais adequadas para continuar. Se o corredor insistir em continuar, fá-lo-á por sua própria conta e risco e não será qualificado;

Mesmo com um número ativo, os participantes correm sob a sua responsabilidade, pois o primeiro responsável pela sua segurança é o próprio corredor;

A organização coloca todos os meios para que a participação tenha o menor risco possível;

A organização não se responsabiliza por acidentes, mazelas ou danos que os participantes possam ter ou produzir ao longo de todo o desafio. A organização terá um seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais;

Sempre que algum participante decida abandonar a corrida, a organização deve ser notificada. Em caso de lesão ou impedimento para retornar por meios próprios à meta, será solicitada ajuda da organização que administrará o resgate;

Os números de telefone de contato para emergências estarão impressos no número de identificação;

O circuito não estará fechado ao trânsito de veículos automóveis ou outros, pelo que todos os participantes estão obrigados a cumprir as normas de trânsito rodoviário, responsabilizando-se por quaisquer infrações que venham a cometer, devendo respeitar a passagem de pessoas e veículos.

### **DORSAIS /NÚMEROS IDENTIFICAÇÃO / BIB**

Para efetuar o “Check-In”, os participantes devem apresentar os seguintes documentos: Cartão de Cidadão ou Passaporte;

O secretariado funcionará das 8h até 30 minutos antes do início da partida, no dia 10 de agosto de 2024; Todos os participantes serão informados da programação do evento por pelo menos um dos meios digitais: e- mail, página web do evento e redes sociais. Em momento algum será produzida informação impressa em papel.

Cada participante deve usar seu dorsal no início da corrida e guardá-lo até o final. Na ausência do número visível no início ou no final de cada volta, o participante será desclassificado.

### **MATERIAL OBRIGATÓRIO/RECOMENDADO**

Obrigatório calçado e vestuário adequado à prática de corrida fora de estrada e de acordo com as condições climáticas.

Obrigatório uso de frontal durante a noite.

Recomendado telemóvel, principalmente à noite ou quando existam poucos corredores em prova, pois minimiza o tempo necessário para prestar ajuda.

### **PUBLICIDADE E IMAGEM**

Qualquer participante autoriza os organizadores, seus parceiros e a mídia a utilizar as imagens estáticas ou audiovisuais em que possam aparecer durante todo o evento, inclusive em documentos promocionais ou publicitários.

Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a organização com antecipação e por escrito. Caso não o faça, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, sem direito a receber compensação financeira por parte da organização.

### **ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

Os organizadores declinarão qualquer responsabilidade em caso de falha física ou psicológica, ou em caso de lesões ocorridas durante o evento, bem como em caso de furto ou dano a bens materiais dos participantes e / ou acompanhantes.

### **RESGATE / SAÚDE**

Os participantes têm o dever de prestar auxílio, caso se deparem com um atleta em dificuldade;

Deverá o atleta alertar a organização que disporá dos meios de intervenção. Se a situação for grave, não deve abandonar o atleta ferido;

Qualquer violação dessas regras básicas de boa conduta pode ser sancionada com a eliminação do corredor que incorrer na violação.

## **RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE**

Sendo a organização uma defensora dos valores e respeito pelo Meio Ambiente, será condição básica o respeito pelos mesmos. Qualquer participante que seja visto, antes, durante ou depois da prova a atirar lixo para o chão, será imediatamente desclassificado.

## **RESPEITO PELOS PARTICIPANTES, ORGANIZADORES E OUTROS**

Quem não respeitar os participantes, organizadores, parceiros e todos os envolvidos, direta ou indiretamente no evento, será expulso da prova e a organização reserva-se o direito de apresentar queixa às autoridades competentes com base na gravidade.

## **SEGURO**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios para este tipo de prova: responsabilidade civil e de acidentes pessoal;

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima;

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (24h após o encerramento do evento);

Por imposição das seguradoras, ficam excluídas as Despesas de Tratamento e Invalidez Permanente para atletas com idade superior a 70 anos;

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

## **CANCELAMENTO**

Em caso de força maior, desastre natural ou qualquer outra circunstância que coloque em risco a segurança dos competidores ou voluntários que supervisionam o evento, a organização reserva-se o direito de cancelar o evento sem possibilidade de reembolso.

## **ESTABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO**

Os participantes, ao inscreverem-se, fazem-no de forma livre e voluntária. Declaram ter conhecimento e aceitar o presente Regulamento e o protocolo COVID-19. Em caso de dúvida ou se surgir alguma situação que não esteja refletida nela, prevalecerão as disposições da Organização;

Cada participante, com a inscrição, afirma que está numa forma física e mental que lhe permite enfrentar o esforço e assume o risco desta atividade.

Qualquer registo no Feirense Backyard Ultra Ultra, implica conhecer estas regras e aceitá-las;

Os organizadores reservam o direito de modificar a totalidade ou parte deste regulamento e do programa, sem aviso prévio e em qualquer momento, mas serão informados os inscritos. Pode ainda cancelar o evento por motivos impostos pelas autoridades competentes;

A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante;

Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento, no guia do participante e no secretariado;

Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido;

A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper, mudar horários ou suspender a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.

## **CASOS OMISSOS**

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela ORGANIZAÇÃO, de cujas decisões não haverá recurso.