

## **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 15 de agosto de 2026 e tem início às 10h no Complexo Desportivo Rodrigo Nunes. O percurso está sinalizado com fitas e balizagem noturna.

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições são feitas exclusivamente online, no site da Lap2Go.

## VALOR DE INSCRIÇÃO

| FASES               | Backyard<br>1 Volta | Backyard<br>3 Voltas | Backyard<br>6 Voltas | Backyard Ultra<br>∞ |
|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| Até 5 abril         | 10€                 | 18€                  | 22€                  | 45€                 |
| 6 abril - 10 maio   | 11€                 | 20€                  | 25€                  | 50€                 |
| 11 maio – 28 junho  | 12€                 | 22€                  | 28€                  | 55€                 |
| 29 junho – 9 agosto | 13€                 | 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 30 de junho de 2026.

A alteração deve ser solicitada por correio eletrónico: [trail@cdfeixeirenses.pt](mailto:trail@cdfeixeirenses.pt)

## 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.

## **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 auriculares 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 equipes 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 alvo, 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 15 de agosto de 2026;

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 produzido 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 comunicação 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**

O participante, ao efetuar a inscrição, beneficia de um seguro de acidentes pessoais válido durante a realização do evento.

O seguro funciona em regime de reembolso das despesas médicas suportadas pelo participante, desde que devidamente comprovadas, até ao limite do capital seguro contratado. Para efeitos de validação do sinistro, é obrigatório o envio à seguradora de toda a documentação clínica relevante, nomeadamente prescrições médicas, relatórios clínicos com referência expressa ao sinistro e relatórios de exames complementares de diagnóstico, bem como a respetiva atualização sempre que aplicável.

Em caso de sinistro, o participante deverá contactar a organização, a fim de que esta promova o devido encaminhamento junto da seguradora, devendo a respetiva participação ser efetuada no prazo máximo de 5 (cinco) dias úteis após a ocorrência. Compete exclusivamente à seguradora a averiguação dos factos apresentados e a decisão sobre o deferimento ou indeferimento do pedido de ativação do seguro, nos termos da apólice contratada. A apólice funciona em regime de reembolso. O participante deverá proceder ao pagamento direto das despesas à entidade prestadora de cuidados de saúde e, posteriormente, enviar à seguradora a respetiva fatura e comprovativo de pagamento. Apenas após a receção destes documentos poderá ser processado o reembolso, nos termos e limites contratados. Não se encontram cobertas pela apólice as despesas ou perdas decorrentes de perda salarial resultante de baixa médica.

## **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.