



## **REGULAMENTO**

### **VACA BACKYARD ULTRA 4ª edição - Corrida Bronze**

#### **LOCAL E DATA**

A prova será realizada no Vaca Bike Park (sítio Chachá), localizado na Estrada São Caetano, 3351 - bairro Lami - Porto Alegre/RS - CEP: 91787-740

O evento iniciará no dia 14 de Dezembro de 2024, sábado, às 10 horas e não tem prazo para encerrar! A corrida somente será dada como encerrada quando a "última pessoa em pé" finalizar sua volta solo.

#### **SOBRE A PROVA**

Vaca Backyard Ultra é uma forma de ultramaratona de corrida ao estilo resta 1 que consiste em realizar uma volta de 6,7km em menos de 1 hora. Pois, a cada hora cheia é dada uma nova largada, onde o corredor que não chegar a tempo ou que não sair ao sinal do sino será considerado DNF (did not finish) e estará automaticamente desclassificado sendo impedido de entrar novamente no percurso.

A corrida iniciará pontualmente no horário informado e, a cada hora cheia será dada uma nova largada, com avisos faltando 3, 2 e 1 min até o toque do sino, até restar somente um atleta no percurso e este realizar a volta completa dentro do tempo limite de 59'59" para se consagrar campeão da prova. Caso este não chegue antes da hora virar, estará desclassificado e a prova acabará sem campeão. Isso já aconteceu em alguns países...

A Vaca Backyard Ultra faz parte do calendário mundial da franquia Backyard Ultra, uma forma de ultramaratona criada pelo grande Lazarus Lake, mesmo criador da famosa e temida Barkley Marathons.

Nossa prova seguirá fielmente o padrão internacional e qualquer atitude que fuja às regras ocasionará a desclassificação do corredor, levando em consideração que a "permissão" de certas atividades consideradas "ilegais" podem vir a causar a desqualificação do evento no ranking mundial.

A Vaca Backyard Ultra é uma prova para todos! Não há distinção entre gêneros, nem limites de idade e muito menos de condicionamento. É muito comum estas provas serem vencidas pelas mulheres e também há bastante pré-adolescentes fazendo várias voltas pelas Backyards do mundo.

Há quem corra visando a tão almejada moeda de prata e a vaga para o campeonato nacional, disposto a correr por 24hs/30hs/48hs ou mais e há também aqueles que desejam apenas testar seus limites num desafio pessoal com toda infraestrutura, segurança e torcida, se realizando com duas, três, cinco ou dez voltas!

Estabeleça sua meta e venha se desafiar conosco!

## REGRAS

🐻 Os atletas devem percorrer cada volta de 6,7km no tempo máximo de 59 minutos e 59 segundos.

🐻 Independente do tempo que se leve para realizar a volta, todos devem aguardar a próxima largada.

🐻 O tempo de espera até a próxima hora deve ser utilizado para descanso, alimentação, banheiro, troca de roupas entre outras necessidades, pois a prova não tem intervalos! A corrida só terminará quando todos desistirem, sobrando apenas 1 atleta. Isto deverá levar muitas horas! Na verdade, a torcida é para que leve alguns dias... O recorde atual é no Tennessee com 108 voltas (723,6km). No Brasil, o recorde atual são 50 voltas (335km).

🐻 Para avisar sobre a proximidade da próxima volta serão dados três apitos quando faltar 3min para a largada, dois apitos faltando 2min e um apito no último minuto. É muito importante e obrigatório que neste momento todos que desejam seguir na prova estejam no brete de largada, pois ao soar do sino todos devem largar do brete! O corredor que esperar o sino tocar para então sair de sua tenda, por exemplo, estará desclassificado. A única exceção é ao corredor que ainda esteja no percurso neste momento, já que ele se mantém na prova chegando até 1 segundo antes da relargada. Porém, este deverá largar junto com seus colegas, sem tempo para descanso e reabastecimento. Dar um "peixinho" pra cruzar a

chegada e imediatamente outro para se jogar no percurso novamente é muito mais normal do que vocês possam imaginar...

🐻 Na arena da prova estará tudo o que vocês possam precisar pelos próximos dias! Não há como sair da área da prova, exceto para repetir o percurso de 6,7km o qual o atleta não poderá desviar a menos que seja para utilizar o banheiro ou o matinho...

Na arena teremos tendas, cadeiras, banheiro, pia, chuveiro, torneiras tomadas, alimentação, hidratação etc... Mas recomendamos que os atletas que puderem, tragam itens como colchão inflável, cobertor, barraca e seus alimentos de preferência pessoal.

É permitido apoio particular SOMENTE na arena, no intervalo entre a sua chegada e a hora da relargada. Podem trazer seus familiares, treinador, fisioterapeuta, nutricionista, massagista... mas deixe claro que qualquer tipo de apoio no trajeto da prova é totalmente proibido! Eles e nós só poderemos te auxiliar na arena, após o término da volta.

🐻 É necessário o uso de lanterna durante a noite!!! A prova será realizada num trajeto com 100% de trilha, com momentos de single track de mata fechada pelas copas das árvores. O único ponto com luz será na arena da prova!

Recomenda-se uma boa lanterna, pilhas extras para ter sempre o máximo de luz. Devido à menor visibilidade, soma-se fácil 2 minutos na volta noturna, em relação ao tempo das voltas diurnas.

Isso fará total diferença na sua permanência na corrida e também na sua segurança!

🐻 Somente os atletas em prova podem circular no percurso durante a execução de sua volta! O atleta que finalizar a volta não poderá retornar ao trecho para buscar um colega. Os atletas desistentes ou DNF não podem entrar no percurso novamente. Ninguém pode circular no percurso da prova! Somente pessoal da organização para fiscalização e estes não podem auxiliar os atletas!

🐻 Qualquer tipo de auxílio durante o percurso é proibido! Inclusive o uso de BASTÕES e pacers! Os atletas não podem receber nenhum apoio externo entre a abertura da volta até cruzar a chegada. Apenas os próprios competidores podem auxiliar um colega necessitado com algum alimento/bebida.

🐻 Os atletas mais lentos, seja por necessidade ou por estratégia de prova, devem facilitar a ultrapassagem! Mas pedimos que os atletas que desejarem ultrapassar, o façam com atenção evitando essa ação nos trechos "críticos".

## **PERCURSO**

O percurso será de 6,7km que é o exigido por esta modalidade.

Estimamos que a altimetria seja de aproximadamente 150m a 190m de desnível positivo por volta.

Ainda não temos a configuração exata do percurso que será utilizado nesta data. Assim que for definido, informaremos nos canais apropriados.

O percurso será totalmente off road com terrenos variados entre cascalho, grama, terra batida, trechos com raízes e pedras, palha de pinus...

Apesar da volta oficial do evento não estar configurada, grande parte dos caminhos que serão utilizados já estão demarcados. O Vaca Bike Park é aberto ao público para treinamentos, mediante agendamento e pagamento do ingresso e seguro day use. Em finais de semana específicos é possível vir conhecer, treinar e passar o dia no sítio.

## **EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS**

Headlamp ou lanterna de mão com pilhas extras/bateria/carregador (para quem pretende rodar mais de 8 horas);

Muita energia boa, motivação e propósito!

## **ITENS RECOMENDADOS**

Roupas, tênis e meias extras, chinelo...

Boné/viseira, bandanas, óculos de sol...

Barraca, colchão inflável, isolante térmico cobertor...

Colete de sinalização e/ou luz estroboscópica ou outro sinalizador para rápida identificação noturna.

Celular ligado no período noturno.

Cobertor de emergência aluminizado;

Antiatrito, protetor solar, repelente...

Itens de higiene pessoal;

Roupas de frio, corta vento, impermeável, luvas...

Itens de 1ºs Socorros (agulhas para bolhas, antisséptico, atadura, gaze, esparadrapo...);

Medicamentos pessoais e spray para dores musculares...

Alimentos, suplementos e bebidas específicos de sua dieta e gosto;

Mais energia ainda e desejo de superação!

## **CARDÁPIO**

Disponível desde o início: frutas e snacks doces e salgados variados. água, café, chás, refrigerante.

Em momentos específicos: massa, polenta, batata, molhos à parte, caldo de sopa, isotônico, e outras opções a serem definidas...

Teremos alimentação específica sem glúten, sem lactose, vegetariana e vegana.

## **PREMIAÇÃO**

Todos os atletas que realizarem pelo menos uma volta completa dentro do tempo limite receberão uma medalha de participação e, somente o último homem e a última mulher em pé receberão o troféu, se conseguirem realizar sua volta solo dentro do tempo limite.

A última mulher e último homem em pé terão isenção da inscrição na próxima edição da Vaca Backyard Ultra.

A última pessoa em pé, ou seja, o campeão(a) geral do evento, receberá também a moeda bronze, que é fornecida igualmente, no mundo inteiro, a todos os campeões desta categoria. Esta moeda significa a passagem direta, de quem a recebe, a uma CORRIDA PRATA do mesmo ciclo. O calendário de eventos prata será divulgado posteriormente e, a princípio, serão 5 eventos pelo Brasil, onde o detentor da moeda poderá escolher 1 entre estas 5 corridas para participar.

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma: [https://www.youmovin.com.br/evento/vaca-backyard-ultra-\\_-4a-edicao-\\_8002](https://www.youmovin.com.br/evento/vaca-backyard-ultra-_-4a-edicao-_8002) até o dia 10 de Novembro de 2024.

Haverá desconto de taxas do site para inscrições em grupo e isenção de uma inscrição a cada 08 participantes inscritos no mesmo grupo. Entrar em contato com a YouMovin.

Atletas 60+ têm 50% de desconto no valor da inscrição.

O valor da inscrição é R\$245,00 + taxas da plataforma e nela estão inclusos:

Ingresso ao bike park para reconhecimento de percurso;

Número de peito;

Seguro enquanto estiver em competição;

Utilização da infraestrutura local durante o evento;

Apoio alimentar e de hidratação durante a competição;

Brindes (mediante apoiadores);  
Sorteios (mediante apoiadores);  
Medalha de participação;  
Troféu apenas para a última mulher e último homem a ficar em pé.  
Atestado de distância acima de 8 voltas, mediante solicitação.

Também haverá inscrição para a modalidade “volta única”, com opção de realizar a 2ª volta, caso chegue dentro do tempo e queira se desafiar. A inscrição dá direito aos mesmos itens citados acima e terá o valor de R\$80,00.

Recomendamos que entrem no grupo de whatsapp para receber todas as informações e detalhes importantes do evento.

### **OBSERVAÇÃO**

Devido aos problemas acarretados em função do cancelamento da edição agendada para Maio, por causa das enchentes, nesta edição, especificamente, **NÃO** haverá opção de camiseta no kit atleta. No valor da inscrição já está descontado os custos da camiseta, sendo praticado o mesmo valor da inscrição com opção sem kit, no que seria a edição anterior.

Os atletas que estavam inscritos para a corrida de Maio, com o kit completo (camisa preta) e que ainda não puderam fazer a retirada, receberão suas camisetas no dia da corrida.

### **POLÍTICA DE CANCELAMENTO**

Para reembolso: até o encerramento das inscrições, no dia 10/11, será descontado o valor da taxa de serviço (10%) para a administração do processo de estorno e custos bancários. Após esta data, até 5 dias antes do evento, o desconto do total pago será de 30%.

Para transferência de edição: até o encerramento das inscrições, no dia 10/11, não haverá desconto de taxas. O valor integral da inscrição será utilizado na edição posterior! Após esta data, até 5 dias antes do evento, será descontado 20% do total pago, que deverá ser acertado dentro do prazo de inscrições da edição seguinte.

Para transferência entre atletas: não haverá desconto de taxas. O valor integral da inscrição será utilizado pelo atleta indicado!  
Os atletas deverão se atentar a atualização do seguro.

\*Em todos os casos, entrar em contato com a organização para solicitar.

## COMO CHEGAR

O sítio está localizado no extremo sul da capital, a aproximadamente 32km do Aeroporto Internacional e 29km do centro da cidade, dependendo da rota escolhida. Há várias opções de rotas, todas por grandes avenidas que cortam a cidade e também pela RS118. Pra quem não conhece, o caminho um pouco mais longo, pela orla do Guaíba, é o mais bonito e também passa por alguns shoppings e bons mercados.

Há ônibus de linha que sai do aeroporto até parte do caminho, lotações, Uber.

Quem optar por transporte público pode entrar em contato para detalharmos as opções.

## HOSPEDAGEM

O hotel Caminhos de Nazaré é nosso parceiro e fica localizado a 10km do local evento, na Estrada Itapuã, 5715 - Passo do Varejão, Viamão - RS, 94490-130.

[www.caminhosdenazare.com.br](http://www.caminhosdenazare.com.br)

Entrar em contato com Ademar: 51 996997323.

Para quem preferir, há possibilidade de acampamento e possibilidade de utilizar nosso galpão. É necessário trazer seus itens de camping como colchão, barraca, cobertor, saco de dormir, travesseiro, toalha de banho...

Além do banheiro/chuveiro, a cozinha e churrasqueira também estarão liberadas para uso. Entrar em contato com a organização para combinar.

## CURIOSIDADES

O atual recordista da prova é o Geovane Griesang, que realizou 18 voltas na edição anterior, com o “assistente” Jean Fabbi.

A recordista feminina é a Siméri Botelho, com 13 voltas.

Os atuais recordistas Brasileiros são Tuik de Lara e Davi Melo - 50 voltas.

E no feminino é Cleusa Varela - 40 voltas, que também detém o recorde latino americano.

A prova com maior duração foi realizada no Tennessee, onde o atleta Harvey Lewis realizou 108 voltas.

Atualmente a recordista mundial é Jennifer Keiser Russo, com 74 voltas.

## LINKS INTERESSANTES

<https://chat.whatsapp.com/D6zjBfVXapSA37V7xzoP24>

Grupo de whatsapp da VBYU

<https://instagram.com/vacabackyardultra?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Nosso Instagram.

<https://www.facebook.com/groups/696343218463705/?ref=share>

Grupo Circuito Brasileiro de Backyard Ultra.

<https://instagram.com/backyardbrasil?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Instagram Backyard Brasil.

<https://backyardultra.net/backyard-ultra-results2/>

Neste link é possível encontrar os resultados de todas as provas realizadas em todos os países.

<https://backyardultra.com/>

Aqui você encontra o calendário das próximas edições de BU pelo mundo e outras informações sobre a modalidade.

<https://www.facebook.com/groups/142055916440410/?ref=share>

Grupo público Big Dog's Backyard Ultra Run administrado por Lazarus Lake e Sandra Cantrell.

<https://www.youtube.com/live/MsBJ10tfpb4?feature=share>

Live com Lazarus Lake e os primeiros organizadores brasileiros.

## CONTATOS

[vacabackyardultra@gmail.com](mailto:vacabackyardultra@gmail.com)

Instagram: @vacabackyardultra

Marta Rossner Helfensteller - 51 999486396

Cref: 012353-G/RS

Porto Alegre, 25 de Setembro de 2024

