



REGULAMENTO
VACA BACKYARD ULTRA
5ª edição - Corrida Prata

LOCAL E DATA

A prova será realizada no Vaca Bike Park (Sítio Chachá), localizado na Estrada São Caetano, 3300 - bairro Lami - Porto Alegre/RS - CEP: 91787-740

O evento iniciará às 21 horas do dia 31 de Outubro de 2025 (sexta-feira) 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 às 21 horas e a cada hora cheia será dada uma nova largada, com avisos faltando 3, 2 e 1 min até o toque do sino às 22hs/23hs/00hs e assim por diante 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 e, é uma das seis etapas qualificatórias para o campeonato nacional de 2026. Ou seja, a última pessoa em pé no quintal da Vaca integrará o time brasileiro de Backyard Ultra que irá disputar uma vaga para o campeonato mundial: Big Dog's Backyard Ultra, no Tennessee, em 2027, para correr no quintal do próprio Lazarus Lake!

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 da Vaca Backyard Ultra a fim de classificar um atleta para a final nacional.

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! Ela começará às 21hs de sexta e 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 na Bélgica com 110 voltas. No Brasil, o recorde atual são 54 voltas.

◆◆ 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 só poderão te auxiliar na arena, após o término da volta.

◆◆ É obrigatório o uso de lanterna durante a noite!!! A prova será realizada num trajeto com 100% de trilha e o único ponto com luz será na arena da prova.

◆◆ 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 fotógrafos autorizados 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, lanterna...

◆◆ 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 trajeto oficial do evento ainda não está finalizado, pois estamos trabalhando para oferecer um percurso com o mínimo de altimetria e o menos técnico possível dentro da nossa realidade.

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

Estimamos que a altimetria do percurso principal seja de aproximadamente 160m D+ por volta. O percurso será totalmente off road com terrenos variados entre cascalho, grama, terra batida, trechos com raízes e pedras, palha de pinus...

Haverá possibilidade de utilização de um percurso alternativo durante a madrugada, com trecho de asfalto e altimetria reduzida.

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;
Colete refletivo *para quem deseja realizar mais de 4 voltas*;
Luz estroboscópica (piscante) *para quem deseja realizar mais de 4 voltas*
Pilhas extras/bateria/carregador;
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;
Antiatrio, protetor solar, repelente...
Itens de higiene pessoal;
Roupas de frio, corta vento, impermeável, luvas...
Itens de 1ºs Socorros (antiatrio, 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, biscoitos, amendoim, paçoca, mariola, sanduíche, outros snacks doces e salgados variados... água, café, chás, limonada... Em momentos específicos: massa, polenta, batata cozida, molhos à parte, caldo de sopa, isotônico, refrigerante 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 e o assistente da última pessoa 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 receberá também a moeda de prata (Silver Ticket) que dá direito a vaga no campeonato nacional de 2026.

COMO CHEGAR

O sítio está localizado na zona 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 RS 118. 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

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

Em nossa prova tradicional, com percurso totalmente interno, os atuais recordistas são Geovane Griesang e André Pereira que realizaram 18 voltas em 2023 e 2024, respectivamente. Neste mesmo modelo, a recordista feminina é Siméri Botelho, com 13 voltas, em 2023.

No campeonato mundial de times, em 2024, utilizou-se o percurso alternativo, fora da propriedade, durante a noite/madrugada. Nesta ocasião, o recorde masculino foi 52 voltas, realizadas por Sérgio Andrade, do Ceará. E o recorde feminino foi 26 voltas, também da Siméri Botelho, do Rio Grande do Sul.

O atual recordista Brasileiro é Rafael Soares, de Pelotas/RS, com 54 voltas.

E no feminino é Cleusa Varela, de Balneário Camboriú/SC, com 40 voltas, que também detém o recorde latino americano.

A prova com maior duração foi realizada na Bélgica, onde os atletas Merijn Geerts, Ivo Steyaert e Frank Gielen realizaram 110 voltas/horas = 737,61 km.

Atualmente a recordista mundial é a americana Megan Eckert, com 87 voltas.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kPbHY7ggsJx-y_xVurKXBZH6_43FANcmW7cJ0QUy0gU/edit?usp=sharing - Base de dados de Backyard Ultra no Brasil.

<https://bigbackyardultra.com/> - Aqui você encontra o calendário das próximas edições de BU pelo mundo, ranking mundial 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.facebook.com/groups/696343218463705/?ref=share> - Grupo Circuito Brasileiro de Backyard Ultra.

<https://instagram.com/backyardbrasil?igshid=MzRIODBiNWFIZA==> - Instagram Backyard Brasil.

<https://www.youtube.com/live/MsBJ10tfpb4?feature=share> - Live com Lazarus Lake e os primeiros organizadores brasileiros.

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

INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas através do site: <https://www.youmovin.com.br> até o dia 31 de agosto de 2025.

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

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

Teremos três modalidades de inscrição, com valores distintos em relação ao número de voltas, 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;

Camiseta;

Brindes;

Sorteios;

Medalha de participação;

Troféu para a última mulher e último homem a ficar em pé e também para o assistente da última pessoa em pé;

Atestado de distância.

VALORES

“Meia Maratona” - até 4 voltas = 26.8km: R\$200,00 +taxas da plataforma

“Maratona” - até 7 voltas = 46.9km: R\$250,00 +taxas da plataforma

Ultra - acima de 8 voltas = >53.6km: R\$300,00 +taxas da plataforma

POLÍTICA DE CANCELAMENTO

Para reembolso: até o encerramento das inscrições, no dia 31/08, 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 31/08, 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 e tamanho da camiseta.

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

OBSERVAÇÕES

1. As inscrições podem encerrar antes do prazo ao atingir o limite de 100 atletas;
2. O regulamento pode sofrer alterações. Fique atento ao grupo do WhatsApp;
3. Ao efetuar a inscrição, você atesta que leu, compreendeu e aceitou o regulamento.

CONTATOS

vacabackyardultra@gmail.com

@vacabackyardultra

Marta Rossner Helfensteller - 51 999486396

Cref: 012353-G/RS

Porto Alegre, 30 de Abril de 2025

