



## **REGULAMENTO VACA BACKYARD ULTRA**

### **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 10hs do dia 25 de março de 2023 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 10hs e a cada hora cheia será dada uma nova largada, com avisos faltando 3, 2 e 1min até o toque do sino às 9hs/10hs/11hs 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).

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.

O campeão desta edição estará automaticamente inscrito na edição "Silver ticket" a ser realizada no dia 28 de outubro de 2023.

## 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 8hs de sábado 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 101 voltas (horas). No Brasil, a última prova durou 30hs (BRLos em outubro).

🐾 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" (matinho).

Na arena teremos tendas, cadeiras, barraca, poucos colchões infláveis, banheiro antes e depois da linha de largada/chegada, pias, tomadas, alimentação, hidratação etc... Mas recomendamos que os atletas que puderem e quiserem 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 obrigatório o uso de lanterna durante a noite!!! Quem vier com o desejo de ultrapassar as 24hs não pode esquecer deste item. A prova será realizada num trajeto com 100% de trilha e o único ponto com luz será na arena da prova. Aos participantes que desejam apenas se desafiar um pouco mais ou utilizar a prova para um treino bem longo, mas que não pretendem entrar no período noturno estão dispensados deste equipamento. Sim, esta prova é para todos! Não há distinção entre gêneros, nem limites de idade e muito menos de condicionamento (Inclusive, é bem 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, mesmo que para duas, três, cinco ou dez voltas! Lembrando que a partir das 18hs já estará escuro e precisará da headlamp.

👹 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 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 seja de aproximadamente 150m 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...

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.

## **PREMIAÇÃO**

Seguindo a tradição do modelo de prova, todos os atletas que realizarem pelo menos uma volta completa dentro do tempo limite receberão uma medalha de participação e, somente o "último atleta em pé" receberá o troféu, se conseguir realizar sua volta solo dentro do tempo limite.

## **EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS**

Headlamp;  
Pilhas extras/bateria/carregador;  
Muito 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 (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!

## **INSCRIÇÕES**

As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma: [https://www.youmovin.com.br/organizador/VACA\\_BIKE\\_PARK](https://www.youmovin.com.br/organizador/VACA_BIKE_PARK) até o dia 05 de março de 2023.

Para personalização da camiseta será acrescentado R\$15,00 e o prazo para realizar o pedido e informar o nome é até o dia 25 de fevereiro.

Haverá desconto de taxas para inscrições em grupo e isenção de uma inscrição a cada 10 participantes inscritos no mesmo grupo. Entrar em contato com a YouMovin.

Desconto de 5% no combo duas provas: 25/03 + 28/10 (Silver ticket).

Aos atletas que participaram da 1ª edição, entrar em contato com a Marta para receber um voucher de 5% cumulativo aos demais descontos.

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

O valor da inscrição é R\$285,00 + taxas e nela estão inclusos:

Ingresso ao bike park no dia do evento;

Número de peito;

Seguro enquanto estiver em competição;

Utilização da infraestrutura local durante o evento;

Apoio alimentar e de hidratação durante a competição;

Camiseta;

Sorteio de brindes;

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.

Haverá opção de inscrição para **volta única**. O objetivo é fomentar a modalidade a atletas mais iniciantes ou que ainda não se aventuraram em distâncias maiores e também proporcionar uma participação mais ativa aos amigos, familiares e apoios dos atletas que passarão longas horas correndo em nosso quintal. Acreditamos que essa opção, além de ajudar os apoios a entenderem o que seus atletas irão enfrentar, irá desmistificar um pouco desta ainda nova modalidade estimulando os corredores a se desafiarem por "só mais uma volta".

O valor será R\$100,00 e incluirá os mesmo itens mencionados acima, com exceção dos troféus "last one standing" e o atestado do número de voltas. Haverá premiação especial para esta categoria. Informações em breve.

## 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 RS118. Para quem não conhece, o caminho um pouco mais longo, pela orla do Guaíba, é o mais bonito e também passará por dois 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 Ademair:

51 996997323

Para quem preferir, há possibilidade de acampamento e possibilidade de utilizar nosso galpão. Entrar em contato com a organização.

## **OBSERVAÇÕES**

O cardápio da prova será especificado mais próximo do evento, mas devemos ter frutas, biscoitos doces, salgados, sanduíches, caldo, pratos quentes, água, café, chás, refrigerante, picolé...

Para quem quiser acampar é necessário trazer seus itens de camping, roupas de cama, travesseiro...

Além do banheiro/chuveiro, a cozinha e churrasqueira também estará liberada para uso.

## **CONTATOS**

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

@vacabackyardultra

Marta Rossner Helfensteller - 51 999486396

Cref: 012353-G/RS

Porto Alegre, 27 de Janeiro de 2023

