



## REGULAMENTO

Um novo formato de Ultramaratona para você ultrapassar os seus limites e ir em busca do seu desafio pessoal, em meio a um trajeto 100% DE ASFALTO, com o objetivo de completar o maior número de voltas, sendo que a volta de 6,71 km deverá ser completada em 59min 59seg.

**Uma prova para todos, até restar somente 1!**

### LOCAL E DATA:

- 1- A prova será realizada no Condomínio Industrial Greentec localizado na cidade de Farroupilha/RS.
- 2- O evento iniciará às 8hs do dia 26 de Agosto de 2023 e sem hora para acabar!
- 3- O encerramento da prova, ocorrerá quando o último atleta solo completar a sua última volta em uma hora.
- 4- Caso este não complete a sua volta em uma hora, a prova não terá campeão.

A Gringos Backyard Ultra é uma ultramaratona de corrida ao estilo resta 1 que consiste em realizar uma volta de 6,7km em menos de 1 hora. 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 8hs do dia 26/08/2023 e a cada hora cheia será dada uma nova largada, com avisos faltando 5, 3 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 Gringos Backyard Ultra faz parte do calendário mundial da franquia Backyard Ultra, uma forma de ultramaratona criada por Lazarus Lake (mesmo criador da famosa Barkley Marathons), e é uma das etapas qualificatórias para a final Brasileira em 2023 simultaneamente com todos os países participantes do circuito.

O campeão de cada final nacional terá vaga para o campeonato mundial Big Dog's Backyard Ultra, no Tenessi em 2025, e irá 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 Gringos Backyard Ultra a fim de classificar um atleta para a final.

### REGRAS:

- 1- Os atletas devem percorrer cada volta de 6,7km no tempo máximo de 59 minutos e 59 segundos;
- 2- Independente do tempo que se leve para realizar a volta, todos devem aguardar a próxima largada;

- 3- 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 (Final Brasileira);
- 4- Para avisar sobre a proximidade da próxima volta serão dados cinco apitos quando faltar 5min para a largada, três apitos faltando 3min e um apito faltando 1 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.
- 5- 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. Na arena teremos banheiro, alimentação, hidratação para os atletas.
- 6- 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**. **O apoio poderá ser feito apenas na arena, após o término da volta.**
- 7- **É obrigatório o uso de lanterna durante a noite!!!** Quem vier com o desejo de ultrapassar as 24hs não pode esquecer deste item.
- 8- A prova será realizada num trajeto 100% asfaltado com pouca iluminação pública.
- 9- **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.
- 10- Há quem corra visando a tão almejada 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 17hs já estará escuro e é obrigatório o uso da headlamp.
- 11- 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!
- 12- **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.
- 13- 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.
- 14- Por Agosto ser um mês bastante frio ainda na Serra Gaúcha pedimos que todos atletas tenham **consigo 1 (um) corta vento e 1 (um) Cobertor Térmico ou Similar**, visto que pela manhã e a noite podemos ter temperaturas negativas, além do vento bastante gelado.
- 15- Por questões de **SEGURANÇA** os Atletas e Equipes somente vão poder deixar o local da Prova na janela de 20 minutos após a largada, que é o momento onde os demais atletas vão estar correndo longe do trânsito de carros.

### **PERCURSO:**

- 1- O trajeto oficial do evento está sendo finalizado, trabalhamos para oferecer um percurso com o mínimo de altimetria e o menos técnico possível dentro da nossa realidade.
- 2- O percurso será de 6,71 km que é o exigido por esta modalidade. Estimamos que a altimetria positiva acumulada fique entre 30m por volta.
- 3- O percurso será quase 100% em asfalto – maiores informações disponíveis no Instagram da prova.

### **PREMIAÇÃO:**

- 1- De acordo com o modelo da 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 receberá o troféu de campeão, se conseguir realizar sua volta solo dentro do tempo limite.
- 2- A Gringos Backyard Ultra além do(a) troféu para o(a) CAMPEÃO(Ã), irá premiar com troféu a melhor mulher e o melhor homem. Em caso de empate em voltas, o critério de desempate será o tempo da volta.

### **EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS:**

- 1- Headlamp; Pilhas extras/bateria/carregador;
- 2- Número de peito visível (inclusivo no kit).
- 3- 1 (um) Corta vento
- 4- 1 (um) cobertor térmico ou similar

### **ITENS RECOMENDADOS:**

- 1- Roupas, tênis e meias extras, chinelo;
- 2- Boné/viseira, bandanas, óculos de sol;
- 3- Barraca, colchão inflável, isolante térmico, cobertor;
- 4- Cadeira/mesa para apoio;
- 5- Antiatrito, protetor solar, repelente;
- 6- Itens de higiene pessoal;
- 7- Itens de Primeiros Socorros (medicamentos pessoais, agulhas para bolhas, antisséptico, atadura, gaze, esparadrapo);
- 8- Alimentos, suplementos e bebidas específicos para você.

### **INSCRIÇÕES:**

As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma:

**[GRINGOS BACKYARD ULTRA \(ticketsports.com.br\)](https://ticketsports.com.br)**

O valor da inscrição é R\$300,00 + taxas

Vão ser apenas 100 Inscrições disponíveis.

Incluso na inscrição:

- Número de peito;
- Seguro enquanto estiver em competição;
- Utilização da infraestrutura local durante o evento;
- Apoio alimentar e de hidratação durante a competição;
- Camiseta e meia;
- Medalha de participação;
- Atestado de distância acima de 8 voltas, mediante solicitação.

**COMO CHEGAR:** Saindo de Caxias do Sul ou Farroupilha, seguir sentido ao bairro Forqueta e entrar na VRS-384 – Estrada para Mato Perso e/ou Parque das Aguas. Após 3 kms o Condomínio Greentec vai estar a direita.

**HOSPEDAGEM:** Caxias do Sul e Farroupilha, cidades próximas ao local da prova possuem uma vasta rede hoteleira. Sugerimos uma boa pesquisa.

**ALIMENTAÇÃO e HIDRATAÇÃO DOS ATLETAS:** O cardápio da prova será definido em data mais próxima do evento e será anunciado nos meios de comunicação da prova via mídia social.

**CONTATOS:** @gringosbackyard (Instagram e Facebook) – e-mail: [gringosback@gmail.com](mailto:gringosback@gmail.com)

Coordenador de Percurso/Organização: Alberto Cemin – 54.991951159

Coordenador de Percurso/Organização: Gustavo Maciel – 54.981246903

Coordenador Técnico/Direção de prova: Marialdo Rodrigues Cref: 9087-G/PB – 54.999775734