

## Palmas RAP Backyard

### REGULAMENTO

A Palmas RAP Backyard faz parte do calendário **MUNDIAL** da franquia Backyard Ultra, uma ultramarona idealizada por Lazarus Lake.

Na Palmas RAP Backyard você se supera dentro de um único objetivo, **COMPLETAR O MAIOR NÚMERO DE VOLTAS**, sendo que cada volta, com 6,7km, deverá ser completada dentro de 1 hora.

A cada hora é dada uma nova largada. O corredor que não sair ao sinal ou não completar o percurso dentro desse tempo será considerado **DESCCLASSIFICADO** e estará automaticamente fora do evento sendo impedido de entrar novamente no percurso.

A corrida terá início pontualmente às 07h do dia 05/07/2025 e a cada hora será dada uma nova largada, com aviso sonoro (APITO) faltando 5 minutos, 3 minutos e 1 minuto e o toque do SINO às 07h em ponto. O apito será o sinal de alerta e o sino o sinal oficial a cada hora, o processo se repetirá até restar somente um atleta do sexo masculino e um atleta do sexo feminino no percurso e este deverá realizar a volta completa dentro do tempo limite de 1 hora para se consagrar **CAMPEÃO** da prova.

Caso o último atleta, de ambos os sexos, **NÃO** chegue antes da virada da hora, estará desclassificado e a prova **ACABARÁ SEM CAMPEÃO**.

### LOCAL E DATA

A prova será realizada na cidade de Palmas - TO, com largada do estacionamento da AGETO (TO 050), seguindo pela Avenida do Limpão e virando a esquerda no linhão.

O evento iniciará **PONTUALMENTE** às 07h do dia 05 de julho de 2025 e **SEM HORA MARCADA PARA TERMINAR**.

O encerramento da prova, ocorrerá quando o último atleta Solo, de ambos os sexos, completarem a sua última volta em 1 hora.

Caso estes não completem sua volta em 1 hora, a prova não terá campeão.

### REGRAS

1. Os atletas devem percorrer cada volta de 6,7km no tempo máximo de 1 hora;
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**;
4. Para alertar os atletas sobre a chegada da próxima largada, a cada hora, serão dados cinco apitos quando faltarem 5 minutos para a largada, três apitos faltando 3 minutos e um apito faltando 1 minuto. **IMPORTANTE**: é obrigatório que neste momento **TODOS** que desejam seguir na prova estejam na **BAIA** de largada, pois ao soar do sino todos devem largar de dentro da **BAIA** (área delimitada e que será fechada ao fim do apito

de 1 minutos). O corredor que esperar o sino tocar para então sair do seu descanso estará DESCLASSIFICADO. A única exceção será para o 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 os demais sem tempo para descanso e reabastecimento;

6. Na arena da Palmas RAP Backyard estará montada a estrutura que o atleta necessitará durante a prova: banheiro, alimentação básica (frutas) e hidratação. Recomenda-se que os atletas, que quiserem, tragam itens como colchão inflável, cobertor, barraca e seus alimentos e hidratação de sua preferência;

7. É permitido apoio particular SOMENTE na arena, ou seja, no intervalo entre a sua chegada e a hora da relargada. Poderá trazer seus familiares, treinador, fisioterapeuta, nutricionista, massagista, porém estes não podem dar qualquer tipo de apoio no trajeto da prova e nem adentrar a BAIA de largada;

8. É obrigatório o uso de lanterna durante a noite;

9. A prova será realizada num trajeto de estrada de terra (Estradão) e terá altimetria acumulada por volta de 51 metros (métrica do Garmin);

10. O limite mínimo de idade é a partir de 16 anos (com autorização do responsável) e é OBRIGATÓRIO a entrega do ATESTADO MÉDICO DE APTIDÃO FÍSICA. Este poderá ter sido emitido até 6 meses antes da prova (para caso de atletas que fiseram o atestado para outras provas, na validade de 6 meses a organização aceitará o atestado);

11. É OBRIGATÓRIO a entrega do termo de responsabilidade de participação;

12. Os atletas desclassificado ou que desistiram não poderão entrar no percurso novamente;

13. No circuito da prova, SOMENTE a organização pode circular, qualquer atleta pego circulando, no seu tempo de intervalado entre a chegada e a relargada será DESCLASSIFICADO;

14. Qualquer tipo de auxílio durante o percurso é PROIBIDO. Inclusive o uso de BASTÕES ou PACER;

15. Os atletas não podem receber nenhum apoio externo entre a abertura da volta até cruzar a chegada;

16. Apenas os próprios competidores podem auxiliar um colega necessitado com algum alimento/bebida (sendo que ambos se responsabilizem por qualquer ocorrência gerada a partir desse auxílio);

17. Os atletas mais lentos, seja por necessidade ou por estratégia de prova, devem facilitar a ultrapassagem caso seja necessário;

## **PERCURSO**

18. O trajeto oficial do evento oferece um percurso com o mínimo de altimetria possível dentro da realidade local do evento;

19. O percurso será no sistema ida e volta com um total de 6,7km, distância exigida pela franquia;

20. O percurso será 100% em estrada de terra;

## EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS

21. Headlamp/Lanterna de cabeça;
22. Pilhas extras/bateria/carregador;
23. Número de peito visível;

## ITENS RECOMENDADOS

24. Roupas, tênis, chinelo e meias extras;
25. Boné/viseira, bandanas, óculos de sol;
26. Barraca, colchão inflável, isolante térmico, cobertor;
27. Cadeira/mesa para apoio;
28. Antiatrito, protetor solar, repelente;
29. Itens de higiene pessoal;
30. Itens de Primeiros Socorros (medicamentos pessoais, agulhas para bolhas, antisséptico, atadura, gaze, esparadrapo);
31. Alimentos, suplementos e bebidas específicas;
32. Corta Vento, Cobertor Térmico ou Similar.

## INSCRIÇÕES

As inscrições deverão ser realizadas através da plataforma:  
<https://www.ticketsports.com.br/e/palmas-rap-backyard-71751>

1º LOTE - R\$ 95,00 + Taxa do Site;  
01/04/2025 a 01/05/2025

2º LOTE - R\$ 115,00 + Taxa do Site;  
02/05/2025 a 02/06/2025

3º LOTE - R\$ 130,00 + Taxa do Site;  
03/06/2025 a 02/07/2025

## PREMIAÇÃO

- Medalha de participação para todos os atletas que efetuarem a primeira largada;
- Troféu especial - masculino
- Troféu especial - feminino

**INCLUSO NA INSCRIÇÃO**

- Camisa do evento
- Número de peito;
- Seguro Atleta;
- Utilização da infraestrutura local durante o evento;
- Apoio alimentar e de hidratação durante a competição (Somente para o Atleta);

Instagram: @palmasbackyard