PARAÍBA BACKYARD ULTRA

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 de trail, com o objetivo de completar o maior número de voltas, sendo que a volta de 6,7km deverá ser completada em 1 hora.

Uma prova para todos, até restar somente 1!

LOCAL E DATA:

1- A prova será realizada em João Pessoa, (local a ser divulgado posteriormente).
2- O evento iniciará às 6hs do dia 05 de novembro de 2022 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.

Paraíba 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 6hs do dia 05/11/2022 e a cada hora cheia será dada uma nova largada, com avisos faltando 3, 2 e 1min até o toque do sino às 7hs/8hs/9hs 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 Paraíba Backyard Ultra faz parte do calendário mundial da franquia Backyard Ultra, uma forma de ultramaratona criada pelo grande 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 2024, 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 Paraíba 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 6hs 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 Alemanha com 90 voltas (horas). No Brasil, a última prova durou 26hs (BRLos em maio).
4- 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.

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 misto com trilha e pavimentação, o único ponto com luz será na arena da prova.

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 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 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 evitando essa ação nos trechos "críticos".

PERCURSO:

1- 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.

2- O percurso será de 6,7km que é o exigido por esta modalidade. Estimamos que a altimetria positiva acumulada fique entre 70 e 100m por volta.

3- O percurso será misto, com terreno em trilha, variando entre terra batida, trechos com raízes e pedras, uma pequena parte com pavimentação e em alguns pontos com vista para o mar.

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 e a moeda de prata, se conseguir realizar sua volta solo dentro do tempo limite.

2- A Paraíba Backyard Ultra além do(a) troféu e moeda de prata "Big Dog's" 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).

ITENS RECOMENDADOS:

1- Roupas, tênis e meias extras, chinelo;
2- Boné/viseira, bandanas, óculos de sol;
3- Barraca, colchão inflavel, isolante térmico cobertor;
4- Cobertor de emergência aluminizado;
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 até o dia 12 de outubro de 2022.

O valor da inscrição é R$200,00 + taxas no primeiro lote.

INSCRIÇÕES	DATAS	VALORES
1º LOTE	12/08/22 À 12/09/22	200,00 + TAXAS
2º LOTE	13/09/22 À 12/10/22	250,00 + TAXAS

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; Sorteio de brindes; Medalha de participação; Troféu e moeda de prata "Big Dog's" apenas para o campeão; Atestado de distância acima de 8 voltas, mediante solicitação.

HOSPEDAGEM:

1- João Pessoa possui uma vasta rede hoteleira. Sugerimos uma boa pesquisa.

ALIMENTAÇÃO e HIDRATAÇÃO DOS ATLETAS:

1- O cardápio da prova será definido em data mais próxima do evento.

CONTATOS:

marialdo@inspirerun.com.br

@paraibabackyardultra

Coordenador Técnico: Marialdo Rodrigues - 54 999775734 Cref: 9087-G/PB

Coordenador de Percurso: Marcelo Lopes Máximo dos Santos

Eloiza Testolin Rodrigues - 54 999771545