

Português



Vila Verde, PORTUGAL

12 de abril de 2025

Nota de Boas-Vindas



Caro atleta,

Sê benvindo à 1ª edição da Ibérica Backyard Ultra Masters!

Esta prova foi criada no sentido de conseguirmos ter presente num mesmo percurso, os melhores atletas desta modalidade, onde o principal objetivo será dar muitas voltas, e sabemos que se a qualidade dos atletas for alta, a probabilidade de se fazerem muitas voltas também o será.

Assim, a Bracarvs Backyard Ultra e a Vueltas a la cabeza, uniram esforços, no sentido de promover um evento que será único, e que trará a hipótese a muitos corredores de aumentarem o seu record de voltas, e poder almejar um lugar na seleção nacional do seu país, ou até na Big's.

Neste Guia de Atleta, que servirá também de regulamento, encontrarás tudo o que precisas saber para a realização da prova.

Qualquer duvida, não hesites em perguntar, por email, facebook, instagram...

Até Breve!

Informações / requisitos



Tal como qualquer outra prova do conceito Backyard, as regras irão ser as mesmas, onde apenas os requisitos de participação é que alteram.

Esta prova contará para o circuito Backyard Ultra, sendo um prova oficial backyard!

Assim, para poderem participar, os atletas terão de:

Na categoria masculina, ter 24 ou mais voltas, realizadas no periodo de 2023 e 2024;

Na categoria feminina, ter 20 ou mais voltas, realizadas entre 2023 e 2024.

Qualquer atleta, indepentemente da sua nacionalidade, poderá participar nesta prova, desde que os requisitos acima sejam cumpridos!

Informações / inscrições



A inscrição será feita através do site SINCTIME.COM, onde o valor da mesma será de 50€ (cinquenta euros).

Irão existir 50 lugares disponiveis, onde será dada a prioridades ás nacionalidades organizadoras do evento, no entanto, estes serão distribuidos da seguinte forma:

20 lugares para atletas portugueses,
20 lugares para atletas espanhóis,
10 lugares para as outras nacionalidades.

No caso de não serem preenchidas as vagas para cada nacionalidade, estas poderão ser ocupadas por atletas de outras nacionalidades.

Teremos um prémio monetário (*valor a divulgar posteriormente*) para o vencedor absoluto da prova, para o melhor atleta masculino e melhor atleta feminino.

Todos os atletas irão receber uma T-Shirt alusiva ao evento!

A Prova: Material Obrigatório / Aconselhável



Não existirá material obrigatório, para além do dorsal, no entanto, e derivado às condições climáticas que se podem vir a sentir, aconselhamos que os atletas tenham este material consigo na sua base, afim de colmatar necessidades.

Material Aconselhável:



Telemóvel carregado e com saldo



Apito



Frontal e baterias reserva (para a noite)



Impermeável / Corta-Vento

A Prova: Assistência aos atletas



Os atletas poderão ter até 2 assistentes;



Os assistentes não podem prejudicar os outros atletas, voluntários e devem trazer consigo as identificações fornecidas pela organização.



Os assistentes não poderão consumir comida ou bebida destinada aos atletas.



Os Assistentes podem dar assistência e acompanhar o atleta apenas no espaço destinado à Arena de Prova!

A Prova: Abastecimentos



A organização irá dispor de abastecimentos Líquidos e Sólidos. *De referir que será em quantidades pequenas, uma vez que o conceito da prova privilegia a autonomia do atleta.* Posto isto, pedimos que venhas munido de toda a logística alimentar que pretendas para a duração da prova, de forma a não faltar nada.

De salientar, que nesta prova, que se distinguirá das outras, o atleta terá de ser o mais autónomo possível, pois uma vez que o abastecimento fornecido pela organização termine, não haverá reposição do mesmo.

Irão existir condições básicas para a confeção de alimentos, como um fogão, algumas panelas, micro ondas e frigorífico.

Assim, irá existir a seguinte alimentação e bebidas:

Líquidos:

Coca Cola, Água, Água com gás.

Sólidos:

Pizza, massa simples, arroz simples, atum, batata frita, tomate, sal, marmelada, bananas, maçãs, melancia, chá, café.

A Prova: Logística



Afim haver o minimo de gastos possiveis de plásticos, e para conseguirmos proporcionar um evento mais sustentável, a organização não irá dispor de pratos, talheres ou copos.

Assim, pedimos a todos que venham preparados para esta situação, trazendo o material que acharem por bem necessário para suprir as suas necessidades.

Não teremos cadeiras ou mesas, pelo que pedimos aos atletas que venham preparados para este efeito. *(Poderão haver algumas cadeiras para colmatar uma situação ou outra, mas pedimos que sejam autónomos neste sentido).*

O microondas, fogão, frigorifico e outros utensilios existentes no local, será para uso de TODOS, pelo que pedimos que façam um uso racionado dos mesmos, para que todos os atletas tenham acesso a estes de igual forma.

A Prova: Desistências



Porque nem todas as provas correm como queremos, podemos ter de desistir, assim sendo:



Os atletas que desistam na Arena de Prova, devem informar da sua intenção a algum elemento da organização.

Quando a desistência for durante uma volta, o atleta deve tentar regressar pelo caminho mais curto até à Arena de Prova, ou na impossibilidade desta, informar através do número de emergência da organização, por forma a ser transportado até à Arena.

A Prova: Regras



Como todos sabem, as regras da Backyard são tão simples como o seu conceito. Por isso, será imperativo cumprir à risca todas elas, de forma a termos um evento imparcial, justo e competitivo.

Assim, e relembrando as regras:

- Todos dispõem de uma hora para realizar o percurso (volta). Todo o tempo inferior a essa hora, servirá para o que bem entenderem, como descansar, comer, dormir, etc...
- Chegando depois da hora, não podem continuar, essa volta não conta, e são DNF.
- Serão dados 3 apitos aos 57min, 2 apitos aos 58min e 1 apito aos 59min. À hora certa será tocado o sino de partida.
- **Importante:** todos os atletas terão de estar no curral, previamente definido, ao toque do sino, não existindo assim partidas tardias. Quem não o fizer, não poderá iniciar a volta, e será DNF.
- Não é permitido o uso de bastões, paus e outros objetos análogos, que favoreçam a locomoção do atletas.
- É permitido o uso de “fones”, no entanto, pedimos que não ouçam musica através do telemóvel em modo altifalante, pois pode perturbar os outros atletas.

A Prova: Regras



- É expressamente proibido, após a partida, regressar à Arena de Prova, para ir buscar algo que se esqueceram, ou receber apoio. Todo o apoio prestado ao atleta será dentro da Arena de Prova e durante o seu período de descanso entre voltas.
- Assim, não é permitido apoiar qualquer atleta durante todo o percurso. Os designados como “assistentes” dos atletas, não poderão estar ou permanecer ao longo do percurso. O percurso é de acesso público e não estará vedado, no entanto, entender-se-á como apoio ao atleta, se algum dos “assistentes” estiver fora da Arena de Prova a apoiar o/s Atleta/s.

Os assistentes estarão devidamente identificados, por forma a ficar toda esta situação esclarecida e visível a todos os outros atletas e intervenientes.

Todo o restante público, como amigos, conhecidos e outros a apoiar (dar ânimo) ao longo do percurso, não será considerado como apoio.

Entenda-se como “apoio ao atleta”, o fornecimento de comida, bebida, roupa, etc...

Para terminar, vence o atleta que conseguir completar uma volta sozinho. Caso isso não aconteça, e não consiga terminar a ultima volta sozinho, não haverá vencedor.

Depois da Prova



Banhos e Descanso:

Os atletas poderão tomar banho nos balneários contíguos à Arena de Prova, após o terminus da sua prova.



Aconselhamos todos os atletas, que descansem antes de realizar a viagem de regresso a suas casas, por forma a garantir uma viagem segura e sem problemas.

Considerações Finais



Como a prova se realiza numa altura do ano de incertezas climatéricas, aconselhamos a todos, que venham preparados para esse efeito, nomeadamente com a roupa a trazer, calçado, logística alimentar, etc...

Assim, aconselhamos que verifiques nos dias que antecedem, a meteorologia que se irá fazer sentir nos dias de prova, podendo assim ajustar as necessidades de cada um.

Iremos ter ligações elétricas disponíveis, mas obviamente não chegará para todos, assim, pedimos que caso pretendam, tragam extensões elétricas e/ou “triplas”.

No decorrer dos dias que irão anteceder o evento, serão divulgadas mais informações pertinentes, como o percurso, estacionamento, alojamentos onde poderão ficar caso pretendam, etc...

Algun outro assunto que vejas ser pertinente, não hesites em contactar a organização.

Bons Treinos e até breve...

Espagnol



Vila Verde, PORTUGAL

12 de abril de 2025

Bienvenidos



Querido atleta,

¡Bienvenidos a la 1ª edición del Ibérica Backyard Ultra Masters!

Esta carrera fue creada con el fin de poder tener a los mejores atletas de este deporte presentes en un mismo recorrido, donde el objetivo principal será hacer muchas vueltas, y sabemos que si la calidad de los atletas es alta, la probabilidad de hacer muchas vueltas también lo será.

De esta manera, Bracarvs Backyard Ultra y Vueltas a la cabeza, han unido fuerzas con el fin de impulsar un evento que será único, y que brindará la oportunidad a muchos corredores de aumentar su récord de vueltas, y poder aspirar a un lugar en el equipo nacional de su país, o incluso en el Big's.

En esta Guía del Atleta, que también servirá de reglamento, encontrarás todo lo que necesitas saber para la carrera.

Cualquier pregunta, no dudes en preguntar, por email, facebook, instagram...

¡Nos vemos pronto!

Informaciones/ requisitos



Al igual que cualquier otra prueba de concepto de Backyard, las reglas serán las mismas, donde solo cambian los requisitos de participación.

¡Esta carrera contará para el circuito Backyard Ultra, siendo una carrera oficial de Backyard!

Así, para poder participar, los atletas deberán:

En la categoría masculina, tener 24 o más vueltas, realizadas en el periodo 2023 y 2024;

En categoría femenina, tener 20 o más vueltas, realizadas entre 2023 y 2024.

Cualquier atleta, independientemente de su nacionalidad, puede participar en este evento, siempre y cuando se cumplan los requisitos anteriores.

Informaciones / inscripciones



La inscripción se realizará a través del site SINCTIME.COM, donde el valor de la inscripción será de 50€ (cincuenta euros), abonada mediante tarjeta de credito

Habrà 50 plazas disponibles, donde se priorizarà a las nacionalidades organizadoras del evento, sin embargo, estas se distribuirán de la siguiente manera:

20 plazas para atletas portugueses,
20 plazas para atletas españoles,
10 plazas para el resto de nacionalidades.

En el caso de que no se cubran las vacantes para cada nacionalidad, éstas podrán ser ocupadas por deportistas de otras nacionalidades.

Tendremos un premio en metálico (cuantía que se anunciará más adelante) para el ganador absoluto de la carrera, para el mejor deportista masculino y la mejor deportista femenina.

¡Todos los atletas recibirán una camiseta alusiva al evento!



La Prueba: Material Obligatorio / Aconsejable

No habrá material obligatorio, aparte del dorsal, sin embargo, y debido a las condiciones climáticas que se puedan sentir, aconsejamos a los atletas que lleven este material consigo en su base, para poder satisfacer las necesidades.

Material aconsejable:



Teléfono móvil cargado con saldo



Silbar



Baterías delanteras y de respaldo (para la noche)



Impermeable / A prueba de viento

La Prueba: Asistencia a los atletas



Los atletas pueden tener hasta 2 asistentes;



Los asistentes no podrán dañar a otros atletas, voluntarios y deberán llevar consigo las identificaciones proporcionadas por la organización.



Los asistentes no podrán consumir alimentos o bebidas destinados a deportistas.



¡Los asistentes pueden asistir y acompañar al atleta solo en el espacio destinado a la Pista!

La Prueba: Avituallamiento



La organización contará con insumos líquidos y sólidos. Cabe destacar que será en pequeñas cantidades, ya que el concepto del evento privilegia la autonomía del deportista. Dicho esto, te pedimos que vengas equipado con toda la logística de comida que quieras durante el tiempo que dure la carrera, para que no te falte de nada.

Cabe destacar que en esta carrera, que se distinguirá de las demás, el deportista tendrá que ser lo más autónomo posible, ya que una vez finalice el avituallamiento proporcionado por la organización, no habrá reposición del mismo.

Habrán condiciones básicas para cocinar los alimentos, como una estufa, algunas sartenes, microondas y refrigerador.

Así, habrá los siguientes alimentos y bebidas:

Líquidos:

Coca Cola, Agua, Agua con gas.

Sólido:

Pizza, pasta simple, arroz simple, atún, papas fritas, tomates, sal, mermelada, plátanos, manzanas, sandía, té, café.

La Prueba: Logística



Con el fin de tener el menor gasto de plástico posible, y poder ofrecer un evento más sostenible, la organización no dispondrá de platos, cubiertos ni vasos.

Por lo tanto, pedimos a todos que vengan preparados para esta situación, trayendo el material que consideren necesario para satisfacer sus necesidades.

No dispondremos de sillas ni mesas, por lo que pedimos a los deportistas que vengan preparados para tal fin. (Puede que haya algunas sillas para llenar una situación u otra, pero os pedimos que seáis autónomos en este sentido).

El microondas, estufa, refrigerador y demás utensilios en el lugar serán para el uso de TODOS, por lo que les pedimos que hagan un uso racionado de ellos, para que todos los atletas tengan acceso a ellos por igual.

La Prueba: Retiros



Debido a que no todas las carreras salen como queremos, es posible que tengamos que rendirnos, así que:



Los atletas que se retiren de la Arena deberán informar a un elemento de la organización de su intención.

Cuando el abandono sea durante una vuelta, el atleta deberá intentar regresar por el camino más corto al Race Arena, o si esto no es posible, informar a través del número de emergencia de la organización, con el fin de ser transportado a la Arena.

La Prueba: Reglas



Como todos saben, las reglas de Backyard son tan simples como su concepto. Por lo tanto, será imperativo cumplir con todas ellas al pie de la letra, para poder tener un evento imparcial, justo y competitivo.

Así, y recordando las reglas:

- Todos tienen una hora para hacer el viaje (regreso). Todo el tiempo por debajo de esa hora lo aprovechará para lo que quieran, como descansar, comer, dormir, etc...
- Al llegar después de la hora, no pueden continuar, este regreso no cuenta y son DNF.
- Habrá 3 silbatos a los 57 minutos, 2 silbidos a los 58 minutos y 1 silbato a los 59 minutos. En el momento adecuado, se tocará la campana de salida.
- Importante: todos los atletas tendrán que estar en el corral, previamente definido, al toque de campana, por lo que no habrá salidas tardías. Quien no lo haga, no podrá iniciar la devolución, y será DNF.
- No está permitido el uso de porras, palos y otros objetos similares que favorezcan la locomoción de los deportistas.
- El uso de "auriculares" está permitido, sin embargo, le pedimos que no escuche música a través de su teléfono celular en modo altavoz.

La Prueba: Reglas



- Está expresamente prohibido, después del partido, volver al Campo de Pruebas, recoger algo que hayan olvidado o recibir ayuda. Todo el apoyo brindado al atleta será dentro del Race Arena y durante su período de descanso entre vueltas.

Por lo tanto, no está permitido apoyar a ningún atleta durante todo el recorrido. Los designados como "asistentes" de los atletas no podrán estar ni permanecer a lo largo del recorrido. El recorrido es de acceso público y no estará prohibido, sin embargo, se entenderá como apoyo al atleta, si alguno de los "asistentes" se encuentra fuera de la Pista de Carrera para apoyar al o los Atletas.

Los asistentes estarán debidamente identificados, con el fin de aclarar toda esta situación y ser visibles para todos los demás atletas y participantes.

Todo el resto del público, como amigos, conocidos y otras personas que apoyen (den ánimos) a lo largo de la ruta, no se considerarán como apoyo.

Por "apoyo al deportista", el suministro de alimentos, bebidas, ropa, etc...

Finalmente, gana el atleta que logre completar una vuelta en solitario. Si esto no sucede, y no puedes terminar la última vuelta solo, no habrá ganador.

Después de la Prueba



Baño y descanso:

Los deportistas podrán bañarse en los vestuarios adyacente a la Arena de Pruebas, después del final de la su prueba.



Aconsejamos a todos los atletas que descansen antes de emprender el viaje de regreso a casa, para garantizar un viaje seguro y sin problemas.

Consideraciones finales



Como la carrera se lleva a cabo en una época del año de incertidumbres climáticas, aconsejamos a todos que vengan preparados para este propósito, es decir, con ropa para llevar, calzado, logística de alimentos, etc.

Así, te aconsejamos que consultes el tiempo que se sentirá los días de la carrera en los días previos a la misma, para que puedas ajustar las necesidades de cada uno.

Tendremos conexiones eléctricas disponibles, pero obviamente no será suficiente para todos, por lo que pedimos que si lo desean, traigan extensiones eléctricas y/o "triples".

Durante los días previos al evento, se dará a conocer información más pertinente, como la ruta, el parking, el alojamiento donde puedes alojarte si lo deseas, etc...

Cualquier otro asunto que consideres pertinente, no dudes en ponerte en contacto con la organización.

Buen entrenamiento y hasta pronto...

English



Vila Verde, PORTUGAL

12 de abril de 2025

Welcome Note



Dear athlete,

Welcome to the 1st edition of the Ibérica Backyard Ultra Masters!

This race was created in order to be able to have the best athletes of this sport present on the same course, where the main objective will be to do many laps, and we know that if the quality of the athletes is high, the probability of doing many laps will also be.

Thus, Bracarvs Backyard Ultra and Vueltas a la cabeza, have joined forces in order to promote an event that will be unique, and that will bring the chance to many runners to increase their lap record, and be able to aim for a place in their country's national team, or even in Big's.

In this Athlete's Guide, which will also serve as a regulation, you will find everything you need to know for the race.

Any questions, do not hesitate to ask, by email, facebook, instagram...

See you soon!

Information / requirements



Just like any other proof of concept Backyard, the rules will be the same, where only the participation requirements change.

This race will count for the Backyard Ultra circuit, being an official backyard race!

Thus, in order to participate, athletes will have to:

In the men's category, have 24 or more laps, performed in the period 2023 and 2024;

In the women's category, have 20 or more laps, carried out between 2023 and 2024.

Any athlete, regardless of their nationality, may participate in this event, as long as the above requirements are met!

Information / registrations



Registration will be made through the SINCTIME.COM website, where the value will be €50 (fifty euros).

There will be 50 places available, where priority will be given to the organizing nationalities of the event, however, these will be distributed as follows:

20 seats for Portuguese athletes,
20 seats for Spanish athletes,
10 seats for the other nationalities.

In the event that the vacancies for each nationality are not filled, they may be occupied by athletes of other nationalities.

We will have a monetary prize (amount to be announced later) for the absolute winner of the race, for the best male athlete and best female athlete.

All athletes will receive a T-Shirt alluding to the event!

The Race: Mandatory material / advisable



There will be no mandatory material, apart from the bib, however, and due to the weather conditions that may be felt, we advise athletes to have this material with them at their base, in order to meet needs.

Advisable Material:



Charged mobile phone with balance



Whistle



Front and backup batteries (for night)



Waterproof / Windproof

The Race: Runners Assistance



Athletes may have up to 2 assistants;



Attendees cannot harm other athletes, volunteers and must bring with them the identifications provided by the organization.



Attendees will not be able to consume food or drink intended for athletes.



The Assistants can assist and accompany the athlete only in the space for the Race Arena!

The Race: Refreshments



The organization will have Liquid and Solid supplies. It should be noted that it will be in small quantities, since the concept of the event privileges the autonomy of the athlete. That said, we ask that you come equipped with all the food logistics you want for the duration of the race, so that nothing is missing.

It should be noted that in this race, which will be distinguished from the others, the athlete will have to be as autonomous as possible, because once the supply provided by the organization ends, there will be no replacement of it.

There will be basic conditions for cooking food, such as a stove, some pans, microwave and refrigerator.

Thus, there will be the following food and drinks:

Liquids:

Coca Cola, Water, Sparkling Water.

Solid:

Pizza, plain pasta, plain rice, tuna, french fries, tomatoes, salt, marmalade, bananas, apples, watermelon, tea, coffee.

The Race: Logistics



In order to have as little plastic spending as possible, and to be able to provide a more sustainable event, the organization will not have plates, cutlery or glasses.

Thus, we ask everyone to come prepared for this situation, bringing the material they think is necessary to meet their needs.

We will not have chairs or tables, so we ask the athletes to come prepared for this purpose. (There may be some chairs to fill one situation or another, but we ask you to be autonomous in this sense).

The microwave, stove, refrigerator and other utensils on site will be for the use of ALL, so we ask that you make a rationed use of them, so that all athletes have access to them equally.

The Race: Withdraw



Because not all races go as we want, we may have to give up, so:



Athletes who withdraw from the Arena must inform an element of the organization of their intention.

When the withdrawal is during a lap, the athlete must try to return by the shortest way to the Race Arena, or if this is not possible, inform through the emergency number of the organization, in order to be transported to the Arena.

The Race: Rules



As everyone knows, the rules of Backyard are as simple as its concept. Therefore, it will be imperative to comply with all of them to the letter, in order to have an impartial, fair and competitive event.

Thus, and remembering the rules:

- Everyone has one hour to make the journey (return). All the time below that hour will be used for whatever they want, such as resting, eating, sleeping, etc...
- Arriving after the hour, they cannot continue, this return does not count, and they are DNF.
- There will be 3 whistles at 57min, 2 whistles at 58min and 1 whistle at 59min. At the right time, the starting bell will be rung.
- Important: all athletes will have to be in the corral, previously defined, at the ringing of the bell, so there will be no late departures. Whoever does not do so, will not be able to start the return, and it will be DNF.
- The use of batons, sticks and other similar objects that favor the athletes' locomotion is not allowed.
- The use of "headphones" is allowed, however, we ask that you do not listen to music through your cell phone in speaker mode.

The Race: Rules



- It is expressly forbidden, after the match, to return to the Proving Grounds, to pick up something they have forgotten, or to receive support. All support provided to the athlete will be inside the Race Arena and during his rest period between laps.
- Thus, it is not allowed to support any athlete throughout the course. Those designated as "assistants" of the athletes may not be or remain along the course. The course is of public access and will not be prohibited, however, it will be understood as support to the athlete, if any of the "assistants" is outside the Race Arena to support the Athlete/s.
- The assistants will be properly identified, in order to clarify this whole situation and be visible to all other athletes and participants.
- All the rest of the public, such as friends, acquaintances and others to support (give encouragement) along the route, will not be considered as support.
- "Support to the athlete" is understood as the supply of food, drink, clothing, etc...

Finally, the athlete who manages to complete a lap alone wins. If this does not happen, and you cannot finish the last lap alone, there will be no winner.

After Race



Bath and Rest Area:

Athletes will be able to bathe in the changing rooms adjacent to the Proving Arena, after the end of the his race.



We advise all athletes to rest before making the return trip home, in order to ensure a safe and trouble-free trip.

Final Considerations



As the race takes place at a time of year of weather uncertainties, we advise everyone to come prepared for this purpose, namely with clothes to bring, footwear, food logistics, etc...

Thus, we advise you to check the weather that will be felt on the days of the race in the days leading up to it, so that you can adjust the needs of each one.

We will have electrical connections available, but obviously it will not be enough for everyone, so we ask that if you wish, you bring electrical and/or "triple" extensions.

During the days leading up to the event, more pertinent information will be released, such as the route, parking, accommodation where you can stay if you wish, etc...

Any other matter that you see to be pertinent, do not hesitate to contact the organization.

Good training and see you soon...

(All the information on this Guide was made by Google Translate)

OBRIGADO / Gracias / Thank You

