

POPA BACKYARD ULTRA ANSIÃO

ULTRA | 6V | 3V
07 FEV'26 | 09:00H



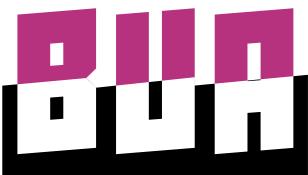
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



APOIO

REGULAMENTO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



O QUE É UM BACKYARD ULTRA?	...1
BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26	...1
1. INSCRIÇÕES	...2
2. ALTERAÇÃO INSCRIÇÃO	...2
2.1 CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DA INSCRIÇÃO	...2
3. A PARTICIPAÇÃO NO EVENTO DÁ DIREITO A	...3
4. CRONOMETRAGEM / CLASSIFICAÇÃO	...3
5. PARTIDAS	...3
6. AS VOLTAS	...4
7. ASSISTÊNCIA	...4
8. LOGÍSTICA NO LOCAL	...4
9 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	...5
10. DORSAIS	...5
11. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO	...6
12. PUBLICIDADE E IMAGEM	...6
13. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE	...6
14. RESGATE / SAÚDE	...6
15. RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE	...6
16. RESPEITO PELOS PARTICIPANTES, ORGANIZADORES E OUTROS	...7
17. SEGURO	...7
18. CANCELAMENTO	...7
19. ESTABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO	...8
20. CASOS OMISSOS	...8

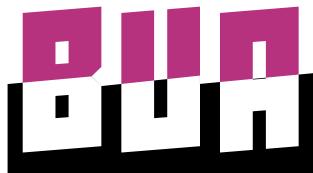
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIÃO

APOIO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



O QUE É UM BACKYARD ULTRA?

Criado por Lazarus Lake, o organizador das lendárias Maratonas Berkley no Parque Natural Frozen Head do Tennessee, o princípio desta nova forma de tortura é muito simples:

- O percurso consta de uma Volta de 6706 m;
- Há uma partida a cada hora;
- O atleta tem que completar uma volta em menos de uma hora;
- Se o atleta terminar antes, pode iniciar o descanso enquanto espera pelo início da nova volta, ou seja, uma hora depois do anterior;

Exemplo: se você completar o primeiro circuito em 45 minutos, terá 15 minutos de descanso antes da próxima partida. Se você completar o circuito em 58 minutos, terá um intervalo de 2 minutos antes da próxima partida.

- O vencedor é a última pessoa a completar a volta sozinho a tempo ou se os outros atletas não conseguirem terminar a volta dentro da hora.
- O objetivo é simples: fazer o máximo de voltas dentro do tempo possível;
- Se o atleta não conseguir completar a última volta em menos de uma hora ou desistir, a edição ficará sem vencedor.

Porquê a distância de 6706 m?

Porque Lazarus queria que, ao completar 24 voltas (24 horas), estariam percorridas um total de 100 milhas (quase 161 km).

BUA BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

A **Backyard Ultra Ansião** terá lugar no concelho de Ansião, mais especificamente no Parque Empresarial do Camporês (Centro de Negócios) pelas 9:00 do dia 07 de Fevereiro de 2026.

O percurso - de **6706 m** - estará sinalizado com **fitas e balizagem noturna** e terá um desnível positivo de **90M**.

Nesta edição, à semelhança da 1º edição, iremos ter, paralela e simultaneamente, duas “variantes”:

- BACKYARD “3 VOLTAS”
- BACKYARD “6 VOLTAS”.

COMO ASSIM, “BACKYARD” de 3 e 6 VOLTAS?

Para quem quer viver a aventura do Backyard Ultra e pretende percorrer menos voltas, pode fazer apenas 3 Voltas (20,118 km) ou ir um bocadinho mais além e aventurar-se nas 6 Voltas(40,236km).

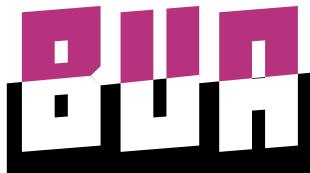
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIÃO

APOIO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



1. INSCRIÇÕES

As inscrições são feitas exclusivamente online, no site meutempo.pt/provabackyardultraansiao, até ao dia **30 de Janeiro 2026**, ou até preencher as vagas disponíveis.

TAXA DE INSCRIÇÃO

FASE ÚNICA (até 30/01/2025)

BACKYARD (3 VOLTAS)	BACKYARD (6 VOLTAS)	BACKYARD ULTRA
15€	25€	45€

2. ALTERAÇÃO INSCRIÇÃO

- Até à data limite, é permitida a alteração do titular;
- O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico: 100gastrailteam@gmail.com

2.1 CONDIÇÕES DEVOLUÇÃO DA INSCRIÇÃO

Em caso de desistência por parte do participante, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta ou outro que indicar, em exclusivo para a edição de 2027 da Backyard Ultra Ansiao, de acordo com a seguinte tabela:

Cancelamento	Montante em Crédito
Até 31 de Janeiro 2027	75%
A partir de 1 de Fevereiro (inclusive)	0%

3. A PARTICIPAÇÃO NO EVENTO DÁ DIREITO A:

- Dorsal personalizado;
- T-shirt do evento;
- Abastecimentos líquidos a partir da 1ª volta;
- Abastecimento sólido a partir da 14:30 para Backyard Ultra;
- Abastecimento sólido a partir da 15:00 para Backyard 6 Voltas;
- Troféu vencedor **Backyard Ultra**
- Possibilidade de entrada na seleção nacional de acordo com os critérios de seleção.

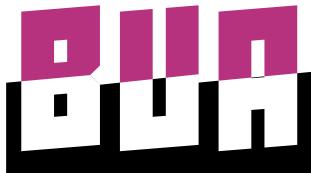
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIÃO

APOIO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



4. CRONOMETRAGEM / CLASSIFICAÇÃO

BACKYARD ULTRA

• Só o total de voltas finais é considerado para a classificação. O tempo de cada volta é irrelevante exceto quando, no estabelecimento da classificação, há mais que um atleta com o mesmo número de voltas. Aí, o primeiro fator de desempate é o tempo usado para fazer a última volta entre os atletas com o mesmo número de voltas.

Aliás, este fator e este mesmo método será usado também, entre atletas que sejam “candidatos” a ser selecionáveis para a seleção portuguesa. Em caso de igualdade de voltas, conta como fator de desempate o menor tempo realizado na última volta.

• A última pessoa a fazer uma volta completa em 60 minutos é declarada vencedora e o evento termina. Os demais participantes são declarados como DNF;

• Se ninguém conseguir completar a volta final sozinho dentro dos 60 minutos, não será declarado o vencedor.

BACKYARD 3 VOLTAS E 6 VOLTAS

Nestas duas provas, serão contabilizados os tempos mais rápidos acumulados, ou seja, o atleta que fizer menos tempo acumulado das 3 voltas e das 6 voltas, serão premiados com o pódio, sendo distinguidos os 3 primeiros atletas masculinos e femininos mais rápidos em cada uma destas “variantes” (3v e 6v).

Os atletas inscritos nas 3 voltas e nas 6 voltas, iniciam as suas provas, juntamente com o evento principal, sendo as voltas consecutivas, ou seja, respetivamente, as 3 e 6 primeiras da prova.

5. PARTIDAS

- Cada partida ocorre exatamente 1 hora após a partida anterior;
- No início, todos os participantes devem estar no “Curral” (Zona de Partida) caso contrário, não poderão iniciar a volta (e terminam a sua prova);
- Os participantes serão notificados do início da nova volta antes do seu início com sinais sonoros a 3 minutos, 2 minutos e 1 minuto da próxima partida.

MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIÃO

APOIO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



6. AS VOLTAS

- Os participantes só podem sair do percurso para satisfazer necessidades fisiológicas e terão de regressar ao ponto de saída;
- Ajuda externa não é permitida durante a volta;
- Cada volta deve ser concluída dentro da hora estipulada, incluindo o da volta final;
- Estão proibidos o uso de meios artificiais, tais como bastões ou qualquer outro suporte, como bengalas;
- Os participantes mais lentos devem facilitar a passagem, sempre que necessário, aos mais rápidos;
- Qualquer desvio ao percurso marcado, resulta em desqualificação do corredor.

7. ASSISTÊNCIA

- A ajuda por terceiros só é permitida na área de descanso, que será logo ao lado da área de Partida / chegada.
- Cada participante poderá ter toda a ajuda que desejar nesta área, mas não poderá ter auxílio durante qualquer volta;
- As equipas de apoio terão um máximo de 2 pessoas, podendo a organização a qualquer momento limitar apenas a 1 ou aumentar. Tudo dependerá do número de participantes ao longo de toda a corrida.

8. LOGÍSTICA NO LOCAL

- Cada prova pode durar vários dias e noites, dependendo da resistência dos participantes. Os corredores são independentes no que diz respeito à sua logística pessoal e podem levar consigo todo o material que considerarem necessário (mochila/cinto), exceto bastões;
- Na área de Partida / Chegada há instalações sanitárias para uso exclusivo dos participantes.

9 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Para participar, deverá ter 18 anos no dia da corrida, se a data não for a correta a organização é alheia a essa situação.
- Cada participante, ao efetuar a inscrição, declara estar numa forma física e mental que lhe permita enfrentar o esforço e assume o risco desta atividade;
- Qualquer membro da equipa médica, ou da organização, pode interromper ou impedir a

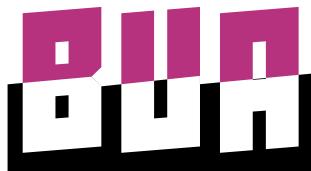
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



APOIO

MUNICÍPIO ANSIÃO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



- continuidade em prova de um participante que se considere não estar em condições de saúde físicas ou mentais adequadas para continuar. Se o corredor insistir em continuar, fá-lo-á por sua própria conta e risco e não será qualificado;
- Mesmo com um número ativo, os participantes correm sob a sua responsabilidade, pois o primeiro responsável pela sua segurança é o próprio corredor;
- A organização coloca todos os meios à disposição para que a participação tenha o menor risco possível;
- A organização não se responsabiliza por acidentes, mazelas ou danos que os participantes possam ter ou produzir ao longo de todo o desafio. A organização terá um seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais;
- Sempre que algum participante decida abandonar a corrida, a organização deve ser notificada. Em caso de lesão ou impedimento para retornar por meios próprios à meta, será solicitada ajuda da organização que administrará o resgate;
- Os números de telefone de contato para emergências estarão impressos no dorsal;
- O circuito não estará fechado ao trânsito de veículos automóveis ou outros, pelo que todos os participantes estão obrigados a cumprir as normas de trânsito rodoviário, responsabilizando-se por quaisquer infrações que venham a cometer, devendo respeitar a passagem de pessoas e veículos.

10. DORSAIS

- Para efetuar o “Check-In”, os participantes devem apresentar os seguintes documentos: Cartão de Cidadão ou Passaporte;
- O secretariado funcionará das 7:00 até 30 minutos antes do início da partida, no dia 7 de Fevereiro 2026;
- Todos os participantes serão informados da programação do evento por pelo menos um dos meios digitais: email, página web do evento e redes sociais. Em momento algum será produzido informação impressa em papel.
- Cada participante deve usar seu dorsal no início da corrida e guardá-lo até o final. Na ausência do número visível no início ou no final de cada volta, o participante será desclassificado.

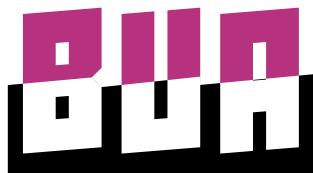
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIÃO

APOIO



BACKYARD ULTRA ANSIAO'26

REGULAMENTO



11. MATERIAL RECOMENDADO/OBRIGATÓRIO

- Recomendado calçado e vestuário adequado à prática de corrida fora de estrada e de acordo com as condições climatéricas.
- Obrigatório uso de frontal e luz traseira vermelha durante a noite.
- Recomendado telemóvel (para casos de emergência/socorro)

12. PUBLICIDADE E IMAGEM

- Qualquer participante autoriza os organizadores, seus parceiros e a mídia a utilizar as imagens estáticas ou audiovisuais em que possam aparecer durante todo o evento, inclusive em documentos promocionais ou publicitários.
- Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a organização com antecipação e por escrito. Caso não o faça, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, sem direito a receber compensação financeira por parte da organização.

13. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Os organizadores declinarão qualquer responsabilidade em caso de falha física ou psicológica, ou em caso de lesões ocorridas durante o evento, bem como em caso de furto ou dano a bens materiais dos participantes e / ou acompanhantes.

14. RESGATE / SAÚDE

- Os participantes têm o dever de prestar auxílio, caso se deparem com um atleta em dificuldade;
- Deverá o atleta alertar a organização que disporá dos meios de intervenção. Se a situação for grave, não deve abandonar o atleta ferido;
- Qualquer violação dessas regras básicas de boa conduta pode ser sancionada com a eliminação do corredor que incorrer na violação.

15. RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE

Sendo a Organização uma defensora dos valores e respeito pelo Meio Ambiente, será condição básica o respeito pelos mesmos.

Qualquer participante que seja visto, antes, durante ou depois da prova a atirar lixo para o chão, será imediatamente desclassificado

MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIAO

APOIO

**16. RESPEITO PELOS PARTICIPANTES, ORGANIZADORES E OUTROS**

Quem não respeitar os participantes, organizadores, parceiros e todos os envolvidos, direta ou indiretamente no evento, será expulso da prova e a organização reserva-se o direito de apresentar queixa às autoridades competentes com base na gravidade.

17. SEGURO

- A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei nº10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de prova: responsabilidade civil e de acidentes pessoal;
- Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará o seu encaminhamento para a instituição médica mais próxima;
- A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno (24h após o encerramento do evento);
- Por imposição das seguradoras, ficam excluídas as Despesas de Tratamento e Invalidez Permanente para atletas com idade superior a 70 anos;
- Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.
- O seguro de acidentes pessoal não cobre despesas referentes a doença súbita, ou outra incidência que não resulte de um acidente, ficando as despesas à responsabilidade do participante

18. CANCELAMENTO

Em caso de força maior, desastre natural ou qualquer outra circunstância que coloque em risco a segurança dos competidores ou voluntários que supervisionam o evento a organização reserva-se o direito de cancelar o evento sem possibilidade de reembolso.

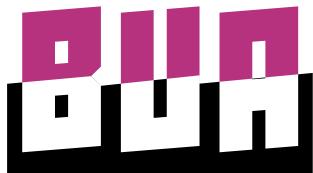
MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIAO

APOIO



BACKYARD ULTRA ANSIÃO'26

REGULAMENTO



19. ESTABILIDADE E INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO

- Cada participante, com a inscrição, afirma que está numa forma física e mental que lhe permite enfrentar o esforço e assume o risco desta atividade;
- Qualquer registo na prova, implica conhecer estas regras e aceitá-las;
- Os organizadores reservam o direito de modificar a totalidade ou parte deste regulamento e do programa, sem aviso prévio e em qualquer momento, mas serão informados os inscritos. Pode ainda cancelar o evento por motivos impostos pelas autoridades competentes;
- A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo, assim como dos objetos e valores de cada participante;
- Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, no site oficial do evento, no guia do participante e no secretariado;
- Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutras idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido;
- A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper, mudar horários ou suspender a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.

20. CASOS OMISSOS

Os casos omissos deste regulamento serão resolvidos pela ORGANIZAÇÃO, de cujas decisões não haverá recurso.

MAIS UMA VOLTA, MAIS UMA VITÓRIA!

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO ANSIÃO

APOIO