REGRAS ADMINISTRATIVAS

1. ORGANIZAÇÃO

– A Organização da Benquerenças Backyard Ultra é uma organização da Junta de Freguesia de Benquerenças e coorganizado pelo Vitória Clube Benquerenças.

2. ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

– A participação na Benquerenças Backyard Ultra implica a aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes.

– É fundamental que os participantes ajudem qualquer pessoa em perigo e alertem a Organização.

3. PARTICIPAÇÃO

3.1 Idade participação

– Para participar nas 10 voltas deverás ter 16 anos no dia da corrida.

– Para participar no BY Ultra de voltas deverás ter 18 anos no dia da corrida.

3.2 Inscrição regularizada

– Os menores de 18 anos, à data da prova, devem apresentar uma autorização do encarregado de educação/tutor, devidamente preenchida e assinada (com apresentação de documento de certificação ou cópia).

– O Termo de Responsabilidade é obrigatório para todos os participantes, e é aceite pelo participante, no decorrer do processo de inscrição.

– Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

3.3 Condições físicas

– Cada participante, com a inscrição, declara estar em uma forma física e mental que lhe permita enfrentar o esforço e assumir o risco desta atividade.

3.4 Respeito pelos participantes, organizadores e outros

– Quem não respeitar os participantes, os organizadores, os 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.

4. INSCRIÇÕES

4.1 Processo inscrição

Número de voltas	Preço
10 voltas (67,06 km)	20 €
BY Ultra	50 €

Os preços apresentados incluem o IVA à taxa em vigor.

– As inscrições são efetuadas na página da plataforma www.acorrer.pt

– As inscrições encerram no dia 10 de novembro de 2026, ou até as vagas disponíveis estarem ocupadas.

- 70 vagas para a modalidade de 10 voltas
- 100 vagas para a modalidade BY Ultra

– Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

4.2 Condições cancelamento/ troca de inscrição

– Até à data-limite de inscrições é permitida a alteração de titular. O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico para benquerencasbackyard@gmail.com

– 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 2026 da Benquerenças Backyard Ultra, de acordo com a seguinte tabela:

Tabela de Cancelamento

Cancelamento Montante em crédito

Até 31 de outubro 2026 - 85%

A partir de 1 de novembro (inclusive) - 0%

Nota: Não há reembolso em dinheiro

4.3 A inscrição regularizada inclui:

– Brinde alusivo à prova

– Prémio de finisher

– Abastecimentos líquidos (a partir da 3 volta) e sólidos (a partir da 6 volta)

4.4 Seguro

– A Organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

– A participação de sinistro junto da seguradora deverá ocorrer até ao máximo de oito dias úteis à data do sinistro. Após esta data, a seguradora reserva-se o direito de não aceitar a referida participação.

– Todo e qualquer documento de despesas, relacionadas com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado (participante) e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

– A Organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para efetuar a participação. Se o participante for por sua conta à procura de assistência hospitalar sem qualquer conhecimento da Organização, o seguro não será ativado e o participante terá de assumir 100% das despesas que incorrer.

– Embora a Organização forneça seguro para todos os participantes, é aconselhável que os mesmos tenham um seguro pessoal que cubra a prática de trail-running e que no momento da assistência, verifiquem qual o seguro mais vantajoso na cobertura das despesas, decorrentes da situação.

4.5 Direitos de imagem

– A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova, a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.), e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária, que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

4.6 Reclamações

– Todas as reclamações devem ser apresentadas por escrito, assinadas e entregues antes da cerimónia de encerramento, com as irregularidades demonstradas por imagens de vídeo ou fotografias ou testemunhas.

4.7 Interpretação do Regulamento

– Os participantes inscritos na Benquerenças Backyard Ultra aceitam participar, voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade, na competição. Por conseguinte, isentam, renunciam, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer responsabilidade com os mesmos

e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

– Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididas pela Organização do Evento.

– Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna, a qualquer altura, 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 noutros 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, suspender ou cancelar 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.

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

– Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio da Organização.

5. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A Benquerenças Backyard Ultra é uma corrida oficial do calendário Backyard Ultra. Um conceito americano criado por Lazarus Lake.

As regras são simples, os atletas devem completar uma volta de 6706 km no tempo máximo de 1 hora.

– A cada hora há uma largada e todos têm de completar a volta em menos de uma hora. Se alguém terminar antes, pode descansar enquanto espera o início da nova volta. Exemplo: se completares o primeiro circuito em 50 minutos, terás 10 minutos antes da próxima partida. Se completares o circuito em 55 minutos, terás um intervalo de 5 minutos antes da próxima partida.

– O objetivo é fazer o máximo de voltas / horas.

– O vencedor é a última pessoa a completar a volta a tempo. Se ninguém conseguir completar a última volta em menos de uma hora, essa edição ficará sem vencedor.

Porquê a distância de 6.706 km?

O que Lazarus Lake pretendeu foi que, após 24 horas, estivessem completadas um total de 100 milhas (quase 161 km).

Percurso circular de 6706 metros, maioritariamente em terra, com mais ou menos 90d+ por cada volta.

5.1 Ajuda externa

– A ajuda por terceiros só é permitida na arena, que será logo ao lado da área de Partida/Chegada. Cada participante poderá ter toda a ajuda que desejar nesta área, mas não poderá ser auxiliado durante a volta ao percurso.

– 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.

- A Organização irá facultar 2 identificação de staff por atleta, apenas pessoal com a identificação pode estar dentro da Arena.

5.2 Dorsal | Peitoral

– Para efetuar o ‘’Check In’’ os participantes devem apresentar documento de Identificação.

– O secretariado estará aberto até 30 minutos antes do início.

– Recomendamos que o faças na véspera, e assim aproveitas para tirar dúvidas, conhecer os outros atletas.

– Todos os participantes serão informados da programação do evento por meio digital: e-mail, página web do evento e redes sociais. Em momento algum será produzida informação impressa em papel.

– O atleta deverá 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.

5.3 Material obrigatório

– Calçado e vestuário adequado à prática de corrida fora de estrada e de acordo com as condições climatéricas.

– Luzes dianteiras e traseiras vermelhas das 17h30 às 8h00. Este horário poderá ser alterado pela Organização, sempre que as condições existentes o exijam.

5.4 Equipamentos altamente recomendados

– Telemóvel (Principalmente à noite ou quando existam poucos corredores em prova, pois minimiza o tempo necessário para prestar ajuda.)

– O restante material a ser utilizado em cada volta, é da responsabilidade do corredor, para o adaptar às circunstâncias existentes nesse dia e nessa hora. Na área de Partida / Chegada poderá ter um saco com tudo o que considerar necessário.

* É proibido o uso de bastões.

5.5 Cronometragem / Classificação / Premiação

– Só o total de voltas finais é considerado para a classificação. O tempo de cada volta é irrelevante. Será apenas informativo.

– A última pessoa a completar uma volta completa, em até 60 minutos, é declarada vencedora e o evento termina, o restante dos participantes são tratados como DNF.

– Se ninguém conseguir completar a volta final sozinho, a tempo, não será declarado o vencedor.

– Haverá um prémio de finisher para todos os participantes (10 voltas e BY Ultra), e um prémio para o melhor masculino e feminino (apenas na modalidade BY Ultra).

– Os prémios dos vencedores apenas contemplam a modalidade BY Ultra.

– Na modalidade 10 voltas não será considerado nenhum vencedor.

6. INFORMAÇÕES

6.1 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 uma mala com todo o material que considerarem necessário, exceto bastões.

– Na área de Partida / Chegada há instalações sanitárias para uso exclusivo dos participantes.

6.2 Partidas

– Cada largada ocorre exatamente 1 hora após a partida anterior.

– No início, todos os participantes devem estar na Zona Inicial, caso contrário, será impossível iniciar a volta. Portanto, qualquer check-out tardio é proibido.

– Os participantes serão notificados do início de cada volta, através de sinais acústicos: 3 minutos, 2 minutos e 1 minuto antes.

6.3 As Voltas

– Os participantes só podem sair do percurso para satisfazer necessidades fisiológicas e terão de regressar ao ponto de saída.

– Ajuda pessoal 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.

– Qualquer desvio ao circuito marcado resultará na desqualificação do corredor.

– 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 gado, pessoas e veículos.

6.4 Resgate / Saúde

– Os participantes devem ajudar-se. Caso ocorra algum problema e o corredor não consiga retornar à área de Largada/Chegada por seus próprios meios, deverá alertar a Organização que disporá dos meios de intervenção. Se a situação for grave, nunca deixe a pessoa ferida sozinha, sob qualquer circunstância.

– Qualquer violação dessas regras básicas de boa conduta pode ser sancionada com a eliminação do atleta que incorrer na violação.

– Qualquer membro da equipa médica, ou da Organização, pode interromper ou impedir a 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, o primeiro responsável pela sua segurança é o próprio corredor, a Organização coloca todos os meios para que a participação tenha o menor risco possível.

– Sempre que algum participante decide 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 contacto para emergências estarão impressos no número de identificação.