



Regulamento

1. INTRODUÇÃO O QUE É UM BACKYARD ULTRA?

A Ficalho Backyard Ultra é inspirada no conceito Americano criado por Lazarus Lake e que hoje se repete em muitos países. Este é também o organizador das famosas e lendárias Maratonas Barkley no Parque Natural Frozen Head do Tennessee.

O princípio desta corrida é muito simples. Completar uma volta (Loop) de 6.706 metros no tempo máximo de 1 hora.

- A cada hora há uma largada/partida e todos têm que completar o "Loop" em menos de uma hora. Se alguém terminar antes, pode descansar enquanto espera o início do novo "Loop". Exemplo: se completares o primeiro circuito em 45 minutos, terás 15 minutos antes da próxima partida. Se completares o circuito em 58 minutos, terás um intervalo de 2 minutos antes da próxima partida.
- O objetivo é fazer o máximo de voltas /horas.
- O vencedor é a última pessoa a completar o "Loop" a tempo. Se ninguém conseguir completar a última volta em menos de uma hora, essa edição ficará sem vencedor.

Porquê a distância de 6.706metros?

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



2. Inscrições

A prova terá início às 08:00h, no dia 09 de maio de 2026.

A localização da base é no parque desportivo de Vila Verde de Ficalho.

O percurso tem, como já referido, 6.706 metros de distância, com cerca de 75m D+.

As inscrições são limitadas a 100 atletas e feitas exclusivamente online, no site acorrer.pt, até o dia 3 de maio de 2026 ou até que todas as vagas sejam preenchidas.

3. TAXA DE INSCRIÇÃO

A taxa de inscrição será de 35€.

4. A PARTICIPAÇÃO NO EVENTO DÁ DIREITO A:

- Dorsal personalizado;
- Brindes;
- Abastecimentos líquidos a partir da 3^a volta;
- Abastecimento sólido a partir da 5^a volta;
- Assistência primeiros socorros.
- Seguro

5. ALTERAÇÃO INSCRIÇÃO

Até à data limite, é permitida a alteração do titular;

O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrónico: ficalhodc@gmail.com

6. Devolução do valor de inscrição

1 - Não haverá direito a devoluções do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada por motivos imputáveis à organização.



7. CRONOMETRAGEM / CLASSIFICAÇÃO

- 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 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 60min, não será declarado o vencedor.

8. PARTIDAS

- Cada largada ocorre exatamente 1 hora após a partida anterior;
- No início, todos os participantes devem estar na Zona de partida, caso contrário, não poderão iniciar a volta;
- Os participantes serão notificados do início do novo Loop antes do seu início com sinais acústicos: 3 minutos, 2 minutos e 1 minuto.

9. 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.



10. 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 1 pessoa.

11. 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.

12. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- Para participar, deverá ter 18 anos no dia da corrida. 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 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 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.

13. DORSAIS /NÚMEROS IDENTIFICAÇÃO / BIB

- Para efetuar o “Check-In”, os participantes devem apresentar os seguintes documentos: Cartão de Cidadão ou Passaporte;
- O secretariado funcionará das 6:00h até 30 minutos antes do início da partida, no dia 09 de maio de 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.

14. 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.

15. 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 antecedência 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.

16. 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.

18. 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.

19. RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE

Sendo a Ficalho DC - Clube dos Trilhos uma associação 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.

20. 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.

21. 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.

23. 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 Ficalho Backyard Ultra, 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 objecto 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.

24. CASOS OMISSOS

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