

Краткие правила Backyard Ultra

Backyard Ultra — это гонка на выбывание: участники бегут один и тот же круг **6,706 км** снова и снова. Каждый круг нужно завершить **за 1 час**.

Как это работает:

- Каждый новый круг стартует **ровно через час** после предыдущего.
- Перед стартом обычно дают сигналы за **3 / 2 / 1 минуту** (колокол, сирена и т.п.).
- Если вы **не уложились в 60 минут** — выбываете.
- Если вы уложились, но **не вышли на следующий старт по сигналу** — выбываете.
- Бежать можно в любом темпе, даже пешком — важно уложиться в час.
- Трассу нельзя покидать до завершения круга (кроме туалета).
- После схода участник **не должен находиться на трассе**; любая поддержка — вне трассы, в стартовом городке.
- Вспомогательные средства (например, треккинговые палки) запрещены — это может привести к дисквалификации.

Сколько длится гонка: число кругов не ограничено — забег продолжается, пока в гонке остаётся хотя бы двое.

Кто победитель: победитель — тот, кто остаётся единственным и **успешно завершает финальный круг в одиночестве**. Если участники сходят одновременно и никто не пробежал на круг больше — **победителя нет**.

Термины

- **Финальный круг** — последний круг, который единственный оставшийся участник успешно завершил.
- **DNF (Did Not Finish)** — «не финишировал»: технический статус для всех, кроме победителя (если победитель определён).
- **Ассист / ассистент** — участник, который пробежал максимальное число кругов, но **завершил гонку на круг раньше победителя** (последний соперник). Рекорд — это всегда **на 1 круг больше**, чем у ассиста.
- **Саппорт** — человек/команда, которые обеспечивают участнику всестороннюю поддержку: питание, одежда, экипировка, восстановление, быт и моральная опора.