



GHIDUL PARTICIPANTULUI

DRAGOMIRNA BELL – BACKYARD ULTRA 2026

Start BELL ∞ / BELL 8 / BELL 4: vineri, 23 octombrie, ora 10:00

Start BELL NIGHT 4: vineri, 23 octombrie, ora 22:00

6,7056 km. O oră. Un clopot. Apoi, încă o dată.

1. ÎNAINTE DE START

Ridicarea kiturilor – vineri, 23 octombrie 2026, zona Start/Finish (Școala de Echitație Equestrian Dreams):

- 08:00–09:40 – BELL ∞, BELL 8, BELL 4 și pachetele combo (kip pentru ambele probe);
- 20:00–21:30 – exclusiv BELL NIGHT 4.

Participanților la BELL ∞ le recomandăm să vină **de joi seara**, pentru a-și amenaja din timp cortul și spațiul propriu în zona participanților.

 **Spațiile pentru corturi nu se rezervă:** se ocupă în ordinea sosirii – **PRIMUL VENIT, PRIMUL SERVIT**, în zonele indicate de Organizator. **Nu asigurăm și nu închiriem corturi individuale.**

Nu vii cu cort propriu? În zona Start/Finish vei avea la dispoziție un **spațiu comun acoperit și protejat**, pentru pauzele dintre bucle. **Locurile sunt limitate**, așa că îți recomandăm propriul scaun și echipament pentru confort termic.

Dacă vii vineri, rezervă timp pentru **kit, amenajare și pregătirea pentru start**.

2. CUM FUNCȚIONEAZĂ BELL

O buclă are **6,7056 km** și trebuie finalizată în maximum **60 de minute**. La fiecare oră fixă sună clopotul. Pentru a continua, trebuie să fii în **careul de start** la semnal.

Termini bucla mai repede? Timpul rămas până la următorul start este al tău: odihnă, mâncare, hidratare, schimbarea echipamentului sau orice altceva ai nevoie.

BELL 4 – Beyond the Half: 4 bucle / **26,8224 km**

BELL 8 – Welcome to Ultra: 8 bucle / **53,6448 km**

BELL NIGHT 4 – Challenge in the Dark: 4 bucle / **26,8224 km**, cu start la ora 22:00

BELL ∞ – Backyard Ultra: fără număr prestabilit de bucle. Continui atât timp cât finalizezi fiecare buclă în maximum 60 de minute și ești prezent în **careul de start** la următorul start.

PACHETE COMBO

BELL 4 + BELL NIGHT 4 și BELL 8 + BELL NIGHT 4.

Probele din pachet se desfășoară **separat**, fiecare cu propriul start. După finalizarea BELL 4 sau BELL 8, ai pauză până la startul **BELL NIGHT 4, ora 22:00**, când revii în **careul de start**.

3. CE SĂ AI CU TINE

Sfârșitul lunii octombrie poate însemna **frig, ploaie, umezeală și noroi**. Pentru **BELL ∞** și **BELL NIGHT 4**, pregătește-te și pentru alergare pe timpul nopții.

Îți recomandăm: **haine și încălțăminte de schimb, geacă impermeabilă, haine călduroase, frontală + rezervă, baterii/acumulatori, powerbank, folie de supraviețuire, prosop și produsele tale obișnuite de nutriție și hidratare.**

Pe timpul nopții, frontala funcțională este obligatorie.

Pentru pauzele dintre bucle îți pot fi utile un **cort/canopy, scaun confortabil, masă mică, saltea/izopren, sac de dormit sau pătură.**

Pentru **BELL ∞**, pregătește-te pentru **mai mult decât crezi că vei rămâne în cursă.**

4. ORGANIZEAZĂ-ȚI BINE SPAȚIUL

Zona ta dintre bucle devine „cartierul general” al cursei.

Organizează separat și la îndemână hainele, încălțăminta, frontalele și bateriile, alimentele, băuturile și lucrurile necesare pentru recuperare.

Pe măsură ce cursa avansează, câteva minute pot conta foarte mult. Cu cât spațiul este mai simplu și mai bine organizat, cu atât vei pierde mai puțin timp căutând lucruri.

Și nu uita: indiferent ce faci în pauză, la ora fixă trebuie să fii din nou în **careul de start**.

5. ECHIPA DE SUPORT

Poți veni cu propria **echipă de suport**, care te poate ajuta **între bucle** cu alimentarea, schimbarea echipamentului și organizarea spațiului.

Ajutorul este permis **doar între bucle, în zona participanților.**

Pe traseu ești pe cont propriu. Echipa de suport nu te poate însoți și nu îți poate acorda asistență în timpul buclei.

6. ALIMENTAȚIE ȘI HIDRATARE

În Start/Finish vei găsi **apă, ceai, cafea și produse alimentare**. Pe durata evenimentului va fi oferită și **masă caldă, orientativ la intervale de 4–6 ore**. Momentul servirii va fi anunțat cu aproximativ o oră înainte. Masa caldă nu modifică ora următorului start. **Clopotul sună la fix.**

Vino și cu propriile alimente și produse de nutriție, testate deja. Într-un Backyard, strategia de alimentație și hidratare este la fel de importantă ca alergarea.

7. CUM SĂ ABORDEZI CURSA

Nu alerga primele bucle prea repede. Găsește un **ritm pe care îl poți repeta** și folosește pauzele pentru hidratare, alimentare, schimbarea echipamentului și recuperare.

La **BELL ∞**, nu te întreba de la început „**Câte bucle pot face?**”. Concentrează-te pe cea din fața ta. **O buclă. Apoi încă una.**

8. DACĂ DECIZI SĂ TE OPREȘTI

Dacă nu mai poți sau nu mai dorești să continui, **anunță Organizatorul înainte de a părăsi zona evenimentului.**

În **BELL ∞** există un singur finisher – **LAST ONE STANDING**, care trebuie să finalizeze **o buclă în plus față de LAST RIVAL (ASSIST)**. Toți ceilalți, inclusiv **LAST RIVAL**, sunt **DNF**, cu numărul de bucle și distanța parcursă.

La finalul participării la **BELL ∞**, **medalia te așteaptă în zona de Finish**. La **BELL 4**, **BELL 8** și **BELL NIGHT 4**, cei care finalizează primesc **medalia FINISHER** a probei.

9. NU UITA REGULA ESENTIALĂ

Avertizările pentru următorul start se fac la **3, 2 și 1 minut**. La sunetul clopotului trebuie să fii în **careul de start**. Dacă nu ești acolo, nu mai poți continua proba.

Indiferent cât de repede ai terminat bucla precedentă sau ce faci în pauză, la ora fixă trebuie să fii pregătit pentru următoarea buclă.

 **CLOPOTUL NU AȘTEAPTĂ.**

6,7056 km. O oră. Un clopot. Apoi, încă o dată.

DRAGOMIRNA BELL – BACKYARD ULTRA

WHERE ENDURANCE BECOMES A MIND GAME.