



PREGUNTAS FRECUENTES



PATROCINADORES



COLABORADORES





¿El día de la prueba puedo ir andando?

Por supuesto, puedes hacer andando los tramos que quieras o incluso todo el recorrido, siempre que consigas recorrer la distancia en el tiempo estipulado (59 min 59 seg).

¿Conoceremos el circuito antes de la prueba?

El circuito es en Aranjuez, zona del Deleite y alrededores. Todos los corredores estarán al tanto del recorrido exacto con la antelación suficiente a través de las redes sociales y de la página web del evento.

¿Cómo se entrena para la Backyard?

Esta es una carrera diferente, no ganas por ser el primero en llegar al arco de meta, ganas si quedas el último haciendo una última vuelta. ¡Tú sol@!

Es por ello, por lo que la cantidad de km que lleves en las piernas será importante, pero más aún, la estrategia que te marques para disfrutar del tiempo de descanso necesario para arrancar la siguiente vuelta. Y eso ya... es decisión personal. Además, la organización realizará una serie de entrenamientos antes del evento para entrenar el formato in situ, las fechas serán publicadas en redes sociales.

¿Tengo que cambiar mi alimentación días antes de la prueba?

Como en cualquier prueba de larga distancia es importante que, en los días previos, llenes tu “depósito” de hidratos de carbono y proteínas. Esa dieta junto con un buen desayuno en el mismo día, harán que tengas reservas suficientes para afrontar el reto con garantías.

Eso sí, mientras corres y gastas calorías, también debes hidratarte y alimentarte. Días antes de la carrera, la organización dará consejos más concretos para aquellas personas que los necesiten.



¿Cómo hago para comer y beber en la Carrera?

Es fundamental que estos aspectos estén cubiertos. Son tareas a entrenar en entrenos: cómo te sientan barritas energéticas, geles, bebidas isotónicas.... Pero lo que está claro, es que hay que ir comiendo en poquitas cantidades y bebiendo para mantenerse hidratado y con energías. Puedes llevarte tu propio avituallamiento si lo deseas, pero la organización se encargará de que no te falte de nada.

En la siguiente tabla puedes observar a modo de ejemplo, la estructura de alimentos por vuelta a disposición del corredor.

| | | | | | |
|-------|-----------|----------------------|----------|---------------------------------|--------------------|
| 12:00 | 5º vuelta | | Naranjas | Agua, Zumos, Bebidas isotónicas | Barrita energética |
| 13:00 | 6º vuelta | Pizzas | | Agua, Bebidas isotónicas | |
| 14:00 | 7º vuelta | Chocolate, Gelatinas | Dátiles | Agua, Bebidas isotónicas | Gel |
| 15:00 | 8º vuelta | Sándwich de Nocilla | Plátano | Agua, Bebidas isotónicas | |

¿No es un poco cara la inscripción?

El precio de la inscripción es acorde a los gastos que conlleva el evento, hay que tener en cuenta que es una prueba de larga duración y que, además, la organización pondrá a disposición del corredor todo lo necesario para su hidratación y alimentación, entre otros gastos.

¿Cuántas vueltas puedo hacer?

He aquí un gran dilema. Puedes hacerte una idea de las vueltas que quieres afrontar y luchar por conseguirlas, pero hay que tener en cuenta los distintos factores que pueden provocar que no alcances tus objetivos o viceversa, que logres superar tus expectativas.

Lo importante es llegar entrenado y disfrutar de la carrera.



¿Podemos entrenar en el circuito antes del día de la prueba?

Se realizarán entrenos in situ como si fuera el evento. Se llevarán a cabo varios entrenamientos para que los corredores conozcan el recorrido y se familiaricen con el formato de la carrera.

¿Podré ducharme allí una vez finalice la prueba?

Por supuesto, en el mismo estadio se podrán utilizar los vestuarios. Masculinos para ellos y femeninos para ellas.

¿Podrán verme mis familiares correr?

La opción de veros va a estar presente en todas las vueltas desde la grada, en la calle por las que se pasa de ida y vuelta, excepto en un tramo en que los familiares tendrán que esperar hasta el regreso del corredor para poder verlo de nuevo.

¿Podrán estar todos los familiares con el corredor?

En principio, por problemas de aforo, solo podrá estar un acompañante con el corredor, cuando llega y se está avituallando. Los demás familiares tendrán un espacio habilitado para ellos, mientras el participante descansa en otra zona.

Si soy de la zona, ¿podré recoger la bolsa del corredor con antelación?

Por supuesto. Para evitar aglomeraciones, se asignarán varios días previos para recoger la bolsa del corredor, que serán informados con antelación. De todas formas, rogamos encarecidamente que los corredores locales o de alrededores, intenten evitar la recogida de la bolsa el mismo día, minutos antes de la prueba para dejar esta opción exclusivamente para aquellos que vienen de fuera de la Comunidad.



Si soy de fuera de la Comunidad, ¿podré recoger el dorsal el día de la prueba?

Habrá un lugar habilitado a tal fin, próximo a la línea de salida, hasta 20 minutos antes de la salida de la primera vuelta.

¿Habrá servicio de guardarropa?

Próximo a la línea de meta/salida, habrá un lugar habilitado para tal fin, custodiado por la organización.

¿Tendremos problemas para aparcar en la zona?

En los alrededores de la salida (Estadio Municipal "El Deleite") tanto corredores como familiares no tendrán grandes dificultades para aparcar.

La zona cuenta con grandes avenidas y la hora en la que comienza la prueba facilitan el aparcamiento.

Para aquellos corredores que vengan con autocaravana, en la misma puerta del estadio, a pocos metros de la salida, hay lugar para aparcar estos vehículos. Sin embargo, deben tener en cuenta que por el momento no existe un espacio específico reservado para aparcar, salvo que se considere necesario debido a la asistencia de varios vehículos con esas características.

¿Los familiares que se acerquen a la prueba, podrán comer y beber?

La organización está trabajando para que el día de la prueba, los asistentes tengan a su disposición bebida y bocadillos. Aún así, en los alrededores del estadio se encuentran varios comercios, bares y restaurantes.

¿Y si necesitamos alojarnos en Aranjuez?

La localidad cuenta con varias zonas alrededor de la salida para tal fin. Se contempla la posibilidad de colaborar con hospedajes que proporcionen descuentos al corredor y sus familiares. En tal caso, se irá informando.



¿Puedo llevar auriculares durante la prueba?

El uso de auriculares no está 100% prohibido, pero la organización no recomienda su uso.

Es importante tener en cuenta que el corredor debe prestar atención a las indicaciones de la organización, a los transeúntes que estén por la zona o incluso, a posibles llamadas de auxilio. Así que, si el corredor decide utilizar cascos, el volumen debe permitir estar atento a lo que sucede en el transcurso del evento.

¿Zapatillas de trail o de running?

Este aspecto es muy personal, ambas zapatillas son una buena opción. La zona no es muy técnica y se puede realizar con un calzado cómodo, pero es posible que en el sendero sean más comfortable las zapatillas de trail que las de running.

Los entrenamientos que se organizan in situ son una buena oportunidad para que los corredores pueden probar diferentes calzados y elegir la mejor opción antes del evento.

¿Puede el corredor llevar su propio material de descanso?

Por supuesto, en la zona de descanso el corredor podrá tener su propio material que le aporte un mayor confort y con el que esté más familiarizado como hamacas, sillas reclinables, esterillas...

¿Tendremos algún espacio para la carga de móviles y otros aparatos?

Sí, cerca de la zona de descanso, se habilitarán varios puntos de luz para la carga de dispositivos que serán supervisados por la organización.



¿Cómo actúa la organización ante una lesión del corredor?

En caso de que, durante el recorrido, algún corredor sufra un golpe, una torcedura, fractura, pérdida de conciencia... La organización cuenta con un servicio de ambulancia contratado durante todo el evento, tanto el médico como el enfermero tendrán acceso a todas las zonas del recorrido.

Para las zonas en las que no sea posible acceder con la ambulancia, la organización cuenta con un todoterreno 4x4 para asegurar la tranquilidad de poder evacuar al accidentado ante un posible contratiempo.

Una vez realizada la salida, ¿puedo volver a mi zona de avituallamiento?

Está totalmente prohibido ir a la zona de avituallamiento luego de la salida, es importante tener en cuenta que puede ser motivo de descalificación.

Solo está permitido ir hacia atrás o salir del recorrido para ir al baño. Si luego de la salida, te falta el frontal o te sobra la manga larga... tendrás que continuar hasta el final de la vuelta, en la siguiente parada de descanso.



Para cualquier duda, ponte en contacto.



info@onlyonerace.es



678 036 813



617 351 093

Toda la información sobre la Backyard Aranjuez se irá actualizando en la web de la carrera y las Redes Sociales.



PATROCINADORES

mister
PIXEL



HYUNDAI
Zonauto Sur



**ENJOY
EVENTS**

COLABORADORES



BIKILA

