

GUÍA DEL CORREDOR



MYO
SPORTS
CLUB

PU!G
RENTAL - DESPACHOS



INVESTIMENTAL REAL ESTATE
COLONIA SANT PIER

RIUTORT S.L.
PREFABRICADOS

MALLORCA
Cin Nostre

SEN
LIFE COLLECTION

HEYMO

menorca
lines
by Ennemaipio

THE MEADOWER

- ACCESOS
- PARKING
- RECOGIDA DE DORSALES
- GUARDALLAVES
- VESTUARIO Y DUCHA
- SALIDA Y META
- CHIP Y PULSERAS
- TANDAS SALIDA
- SEÑALIZACIÓN
- SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA
- AVITUALLAMIENTO
- RECORRIDO, OBSTÁCULOS Y TERRENO
- NORMATIVA
- REGLAMENTO
- KIDS
- VOLUNTARIOS
- CONTACTO

• En esta guía se utiliza el masculino para nombrar tanto a corredores como corredoras y a los y las atletas. Así se ha decidido para generalizar y no alargar más la guía. Todas y todos estáis incluidos sin pretender dar lugar a ningún tipo de discriminación.



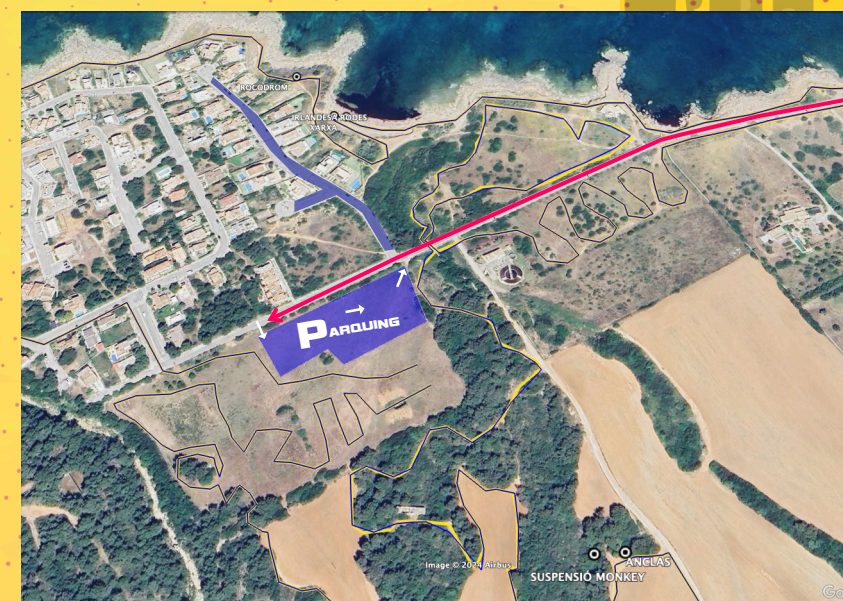
ACCESOS

Disponemos de, solamente, un acceso, pedimos precaución ya que la carretera es estrecha y la velocidad máxima a la que se puede circular es de 30km/h. La salida se hará por el mismo lugar que se ha accedido al parking.



PARQUING

Hemos habilitado un parking para los corredores y espectadores, la entrada a la urbanización queda restringida y solo podrán acceder a ella los residentes en la misma y los usuarios del hotel. Es muy importante que utilicéis el parking ya que necesitamos que la urbanización no se colapse por si la ambulancia tuviera que salir.



RECOGIDA DE DORSALES

Los dorsales se recogerán el mismo día de la carrera a partir de las 8:00h, se podrán recoger a lo largo de la mañana.

Recomendamos llegar con una hora de antelación a vuestra hora de salida, para aparcar, recoger el dorsal y calentar.

SÁBADO 11

08:00H a 11:30H

ELITE
STARTER
POPULAR
KIDS COMP.
PARTY

SÁBADO 11

15:00H a 16:00H

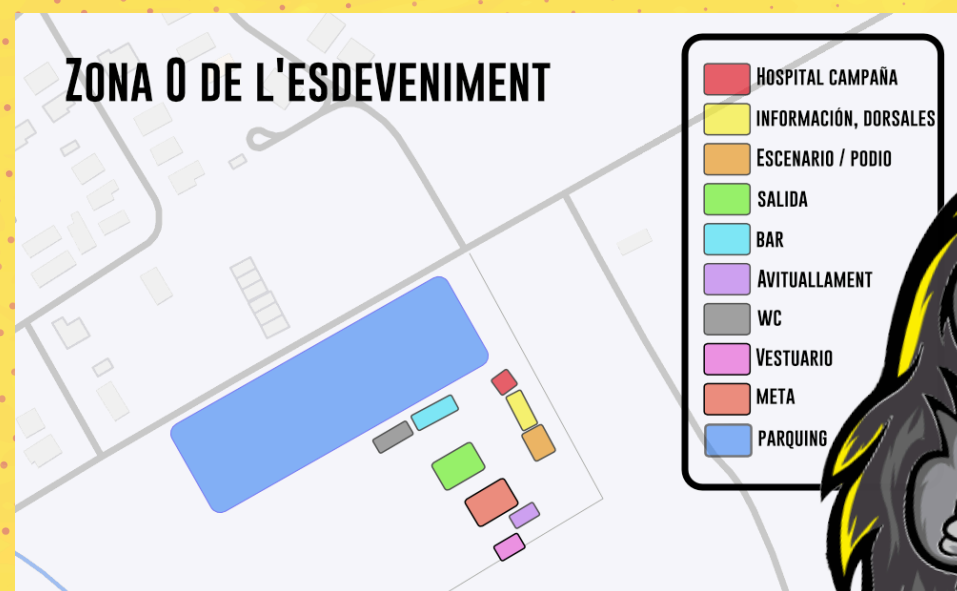
KIDS
MEADOW FAMILY

GUARDALLAVES

No vamos a disponer de guardarropa, solamente guardallaves. Encontraréis una carpa de información donde podréis depositar LA LLAVE del coche para que la guarden (con vuestro número de dorsal) ya que el parking está justo al lado.



Importante: Solo una llave, si es con llavero que este sea pequeño.



VESTUARIOS Y DUCHAS

Si alguien quiere ducharse, deberá desplazarse hasta el polideportivo a 1,5km donde habrá duchas habilitadas, no podemos asegurar que haya agua caliente. Es posible que solo dispongamos de un vestuario, por tanto sera MIXTO.



SALIDA Y META

Habrà cámara de salida, por tanto, os pedimos que estéis por la zona 15 min antes de vuestra salida. Una vez haya salido la tanda anterior a la vuestra ya podréis acceder al espacio delimitado para terminar de calentar y escuchar los ánimos de nuestro speaker.

Una vez completada la carrera y haber pasado por la línea de meta se os dará la medalla finisher y seguidamente podréis pasar a recuperar fuerzas en el avituallamiento final.



IMPORTANTE: Coged lo que necesitéis del avituallamiento, una vez salgáis de él no podréis volver a acceder, tened en cuenta que después de vosotros vienen otros corredores y hay que asegurar comida para todos. En el lugar habrá food trucks.

CHIP, PULSERAS Y DORSAL

En la bolsa del corredor encontraréis, el chip, pulseras y el dorsal, para los elite, starter y kids competitiva en forma de turbante, que deba ir colocado en la cabeza, para el resto el dorsal es un tattoo.

- Chip:** es para controlar el tiempo, debe estar colocado en el **tobillo** o en el zapato. Si el chip es blanco deberéis devolverlo a elitechip una vez crucéis la meta.
- Dorsal turbante:** es para todas las tandas competitivas **OBLIGATORIO LLEVARLO EN LA CABEZA.**
- Dorsal Tattoo:** un tatuaje que se coloca con agua, se tiene que colocar en un lugar visible, **IMPORTANTE quitar el film protector y pegarlo sobre la piel antes de hechar agua.**
- Pulsera negra:** para los elites una única pulsera, debeis empezar y terminarl la carrera con ella puesta la carrera con ella. Cruzar la meta sin ella supone la **descalificación.**
- Pulsera amarilla:** para los starters, 5 pulseras cada una una vida, se perderan al no superar un obstáculo, no se pueden recuperar.
- Pulsera roja:** kids competitiva, dispondran de 10 pulseras cada una una vida. se perderan al no superar un obstáculo, no se pueden recuperar.

MALLORCA

The island of tomorrow

RESPONSIBLE
TOURISM
COMMITMENT



Nos complace presentar el Compromiso de turismo responsable de Mallorca, una iniciativa visionaria destinada a fomentar una nueva era de turismo responsable en Mallorca.

A medida que evoluciona el panorama mundial de los viajes, también tiene que hacerlo nuestro enfoque del turismo. Reconocemos la importancia crítica de la sostenibilidad y las prácticas de viajes responsables, no solo para preservar la belleza natural y los tesoros culturales de Mallorca, sino también para garantizar la prosperidad a largo plazo de nuestra isla y el bienestar de nuestras comunidades locales.

Este compromiso es más que una simple declaración de intenciones; es una hoja de ruta tangible para la transformación de la industria turística de Mallorca. A través de esfuerzos colectivos, nuestro objetivo es minimizar el impacto ambiental del turismo, mejorar el bienestar de nuestros residentes, celebrar y proteger nuestro patrimonio cultural y crear experiencias verdaderamente memorables para todo viajero que elige Mallorca como destino.

Te invitamos a unirte a nosotros en este viaje transformador hacia un futuro más brillante y sostenible para la industria turística de Mallorca. Juntos, podemos dar forma en un mundo donde los viajeros experimenten la magia de Mallorca y, al mismo tiempo, preserven su encanto único para las generaciones venideras.

[ÚNETE AL PLEDGE](#)

Speaker
SEBAS OLIVER



TANDAS DE SALIDA

Ya habéis elegido vuestra hora de salida, vamos a respetarlas al máximo. Pedimos que por vuestra parte respetéis vuestra tanda y si queréis cambiarla comentadlo con la organización.

9:30	ELIT
9:40	STARTER 1
9:50	STARTER 2
10:00	POPULAR 10K 1
10:10	POPULAR 10K 2
10:20	POPULAR 10K 3
10:30	EQUIPOS
ATENCIÓN CAMBIO DE HORARIO ADELANTAMOS LAS SIGUIENTES SALIDAS 20 MINUTOS	
11:30	KIDS COMPETITIVA 6K
11:40	PARTY 1
11:50	PARTY 2
12:00	PARTY 3



SEÑALIZACIÓN

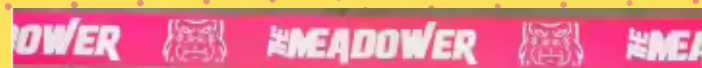
El recorrido estará prácticamente todo balizado y encontraréis flechas para indicaros el camino. **Queda totalmente prohibido, incluso puede suponer la descalificación del atleta, cruzar la cinta, ya sea por encima o por debajo.**



SEÑALIZACIONES



BANDERINES



CINTA DE BALZAMIENTO

SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

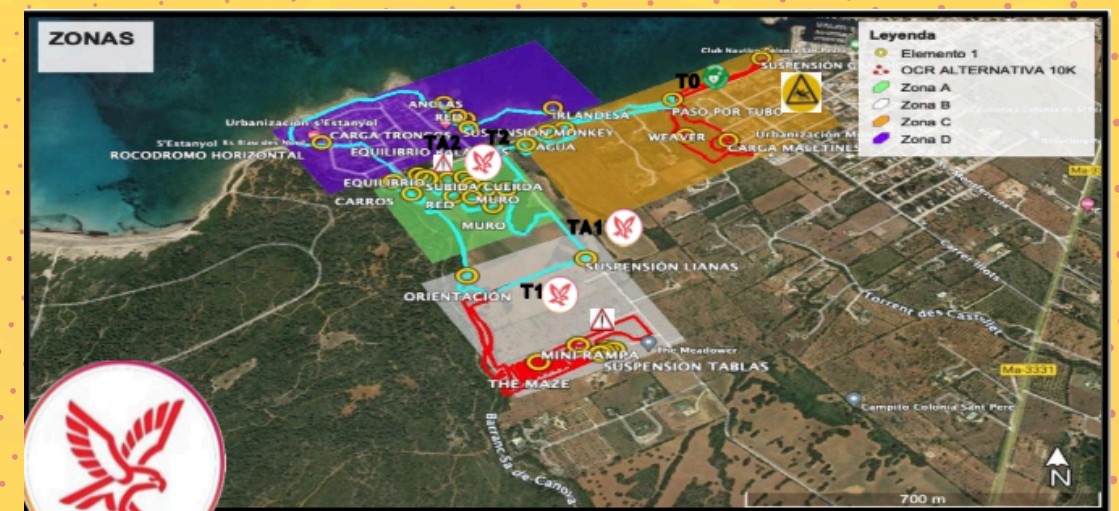
SERVIMEDIC se encargará de la parte sanitaria.

Día 11 contaremos con dos ambulancias, una en la zona de meta y otra ambulancia en la zona del obstáculo weaver que una vez pasen los corredores de 10km se moverá a los monkey con cuerda.

Protección civil va a repartir operarios por todo el circuito para poder informar de cualquier imprevisto. Además todos los voluntarios estarán conectados a través de whats app con los servicios sanitarios.



IMPORTANTE: si tenéis un accidente revisad el parte médico o pedid la presencia del organizador del evento para evitar problemas de redacción y problemas con la aseguradora. Si post carrera acudís al médico por una torcedura o lesión leve es necesario que presentéis el parte medico! Sin el parte medico la aseguradora como la organización no se hacen cargo de los costes.



AVITUALLAMIENTO

Dispondremos de tres avituallamientos; dos líquidos en el km 4 y 8 aprox. Y otro más a la llegada a meta, en este último váis a disponer de bebida isotónica, agua, fruta y galletas.



IMPORTANTE: Coged lo que necesitéis del avituallamiento, una vez salgais de él no podres volver a acceder. Recordamos la necesidad de que haya comida para todos los que no han acabado o iniciado todavía su carrera. Hay food trucks en la zona del evento.

TRAE TU DISPOSITIVO DE HIDRATACIÓN

Tanto en los avituallamientos líquidos como en el avituallamiento final no habrá vasos, por tanto, tenéis que traer vuestro propio vaso o dispositivo de hidratación. Queda prohibido beber a morro de los grifos dispensadores de agua!



El AVITUALLAMIENTO FINAL será un espacio cerrado, por tanto, una vez hayáis terminado la carrera coged lo que necesitéis ya que una vez salgáis del avituallamiento no podréis volver a acceder a él.

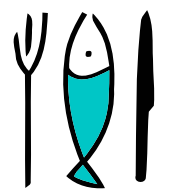


PUESTOS DE COMIDA

LOS SIERRA

- HAMBURGUESAS
- PEPITOS
- KEBAB

En la zona de salida y meta



Del Náutico
RESTAURANTE - COLONIA DE SAN PEDRO



PULSERA
+
INSIGNIA
20€



**VENTA A PRECIO
EXCLUSIVO EN EL EVENTO**



ASOCIACIÓN DE ORGANIZADORES Y
CLUBES DE OBSTÁCULOS DE ESPAÑA



La distancia que puntúa para la liga AOCO CLIMBSKIN 2025 es la de 10 km en sus categorías ELITE y STARTER y EQUIPOS.

Para puntuar en esta liga el corredor debe estar inscrito en dicha liga.



CODIGO
AOCO10
10%
DESCUENTO

www.climbskin.com



CLIMBSKIN
SPAIN

NORMATIVA

Todos los obstáculos son de paso obligatorio para todas las categorías. Unos obstáculos simplemente deben superarse; muros, ruedas y redes entre otros. Otros obstáculos suponen una penalización para las categorías STARTER Y POPULAR si no se superan (excluyendo a la tanda party que no tiene penalización). En el caso de los ELITE si no superan un obstáculo serán descalificados.

En los obstáculos de suspensión es obligatorio tocar el primer y último elemento.

Categorías:

ÉLITE	»»»	NORMATIVA OSO. SIN AYUDA Y SIN PENALIZACIÓN TODOS LOS OBSTÁCULOS SE DEBEN SUPERAR.
STARTER	»»»	NORMATIVA DOUBLE TRY. SIN AYUDA Y CON PENALIZACIÓN (5 MIN).
POPULAR	»»»	NORMATIVA DOUBLE TRY. SE PUEDE AYUDAR Y CON PENALIZACIÓN (5 BURPEES)
KIDS COMPETITIVA	»»»	NORMATIVA DOUBLE TRY. NO SE PUEDE AYUDAR Y CON PENALIZACIÓN (5 MIN)
PARTY	»»»	SIN LIMITES. SE PUEDE AYUDAR Y NO TIENEN PENALIZACIÓN



ELITE: Es obligatorio superar todos los obstáculos, tienen intentos ilimitados.

Los corredores elite van a disponer de una pulsera de color negro, en caso de no superar un obstáculo deberan entregar la pulsera al voluntario. Podrán continuar pero estaran descalificados.

Importante: dos obstáculos despues del laberinto se os va a pedir un codigo de 4numeros y una letra, este codigo pertenece a 5 checkpoints que encontrareis en el laberinto. Si fallais el código perdereis la pulsera pero podreis recuperarla haciendo el obstaculo 10 dos veces. Si habeis perdido la pulsera antes de llegar al laberinto esta ya no és recuperable.

DOUBLE TRY:

Para las categorías STARTER, POPULAR Y KIDS COMPETITIVA los corredores dispondrán de dos intentos para superar el obstáculo.

OPCIONES:

A) EL CORREDOR SUPERA EL OBSTÁCULO, PUEDE CONTINUAR.

B) EL CORREDOR FALLA:

A) DAR UNA PULSERA AL VOLUNTARIO

B) VOLVER A INTENTAR EL OBSTÁCULO RESPETANDO EL ORDEN DE COLA.

SI SE SUPERA SE PUEDE CONTINUAR Y SI SE FALLA SE DARÀ UNA

PULSERA AL VOLUNTARIO.



Si se pierden las 5 vidas y aún le quedan obstáculos con penalización, para superarlos se deberá intentar el obstáculo y si se falla, obligatoriamente se deberá hacer el segundo intento, si este también es fallido, se sigue el recorrido con normalidad..

SIN LÍMITES:

Para la categoría PARTY, en los obstáculos con penalización los corredores dispondrán de todos los intentos que quieran siempre y cuando no se generen colas o tapones. Si estas se generan, el juez/voluntario, podrá pedir al atleta que deje de intentarlo después de dos intentos.

REGLAMENTO

Comportamiento general de los atletas

- Todo atleta solicitado debe prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, y está obligado a comunicarlo al juez/voluntario más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la descalificación inmediata.
- No respetar el turno de cola en el obstáculo se considera una infracción que se penalizará con la descalificación del infractor.
- Es obligación de cada atleta respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deben llevarse los desechos, latas, papeles, etc. hasta la llegada. El atleta que no los deposite o tire en una zona no preparada, será descalificado.
- El atleta deberá completar el recorrido previsto por la organización, la NO realización completa del mismo, por decisión propia o por cualquier otra causa, o no completar todos los obstáculos/ penalización sin ayuda externa en las categorías ELITE y STARTER, será causa de descalificación.
- Los atletas deben comportarse deportivamente en todo momento y deben mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, voluntarios, miembros de la organización, espectadores, medios y patrocinadores. Las faltas de respeto pueden ser causa de descalificación.
- Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que puedan adoptarse durante la carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.
- Los falsos intentos de superar un obstáculo por ir directos a la penalización son una infracción al reglamento y pueden ser objeto de descalificación.
- Impedir el adelantamiento en carrera o entorpecer a otro corredor en un obstáculo es causa de descalificación.
- Si un atleta no hace caso a las indicaciones del juez, el juez tomará nota del dorsal y será descalificado.

Equipación y material

- El participante que corra con el dorsal de otro será descalificado.
- El participante que corra sin dorsal será descalificado.
- El cambio de ropa no está permitido. El corredor puede llevar cualquier objeto de abrigo (cortavientos, manta,...) y utilizarlo cuando crea necesario, pero deberá completar el evento con toda la vestimenta con la que ha comenzado la prueba (ya sea vistiéndola o llevándola).
- Dejar objetos o piezas atrás en el recorrido, incluida basura/residuos, es motivo de descalificación.
- La equipación que se lleve durante el evento y la carrera será un equipo adecuado a la práctica de esta modalidad y que no pueda causar ninguna situación de peligro, ni entorpecer a los demás participantes durante la prueba. En caso de que un juez detecte un posible peligro dependiendo de la equipación, informará al corredor para que retire el peligro. En caso de que no lo saque será motivo de descalificación.
- Hay que correr/nadar con zapatos. Participar con los pies descalzos está prohibido en cualquier parte de la prueba. Sólo se permite el uso de magnesio (líquido o en polvo) si el corredor lo lleva. Las resinas están prohibidas y su uso será motivo de descalificación.

RECORRIDOS 10K



1. TÚNEL
2. ARRASTRE
3. PASO ALTO
4. WEAVER
5. RAMPA
6. GARFÍOS
7. BANANA CLIMB
8. LABERINTO
9. PASO POR AGUA
10. ARRASTRE
11. CARGA SACO
12. SUSPENSIÓN TABLAS
13. ANCLAS
14. MONKEY CON CUERDAS
15. HABILIDAD
16. AROS X3
17. CARGA MALETINES
18. LIANAS
19. IRLANDESA
20. BALANZA
21. CARGA
22. PASO POR TUBO

23. RED
24. IRLANDESA CON RUEDAS
25. PASO POR AGUA
26. ROCÓDROMO
27. RED
28. FLOOR IS LAVA
29. EQUILIBRIO
30. CARRITOS
31. SUBIDA CUERDA
32. TIRO CON ARCO
33. SALTO CON SACO
34. MINIRAMPA
35. MUROS
36. CUEVA
37. COMBO
38. RAMPA FINAL

6K



1. TÚNEL
2. ARRASTRE
3. PASO ALTO
4. ~~WEAVER~~
5. ~~RAMPA~~
6. ~~GARFÍOS~~
7. ~~BANANA CLIMB~~
8. ~~LABERINTO~~
9. ~~PASO POR AGUA~~
10. ~~ARRASTRE~~
11. CARGA SACO
12. SUSPENSIÓN TABLAS
13. ANCLAS
14. MONKEY CON CUERDAS
15. HABILIDAD
16. AROS X3
17. CARGA MALETINES
18. LIANAS
19. IRLANDESA
20. ~~BALANZA~~
21. ~~CARGA~~
22. PASO POR TUBO

23. RED
24. IRLANDESA CON RUEDAS
25. PASO POR AGUA
26. ROCÓDROMO
27. RED
28. FLOOR IS LAVA
29. EQUILIBRIO
30. CARRITOS
31. SUBIDA CUERDA
32. TIRO CON ARCO
33. SALTO CON SACO
34. MINIRAMPA
35. MUROS
36. CUEVA
37. COMBO
38. RAMPA FINAL

OBSTÁCULOS

01. TÚNEL 10K 6K

Túnel amplio con diferentes obstaculos dentro que se deberán esquivar.

02. ARRASTRE 10K 6K

Paso arrastrandose por debajo de cuerdas.

Este obstáculo es de paso obligatorio y no tiene penalización.



03. PASO POR ALTO 10K 6K

Estructura de 2m que debe superarse por encima.

Este obstáculo es de paso obligatorio y no tiene penalización.

04. WEAVER 10K P

Obstaculo de paso. Hay que cruzar el obstáculo sin tocar el suelo, los palos de color negro/gris se pasarán por encima y los palos de color amarillo se pasarán por debajo.

Penalizaciones: Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**
Popular: **5 burpees**



05. RAMPA 10K

Obstáculo de paso, los atletas cruzaran la rampa para seguir el recorrido.



06. GARFIOS 10K P

Obstáculo de suspensión. Se recogen los garfios del sitio habilitado para ello, se empieza del **cajón de salida** con **un garfio en cada mano** y estos **no se pueden soltar** hasta **tocar la campana** con uno de ellos. Al finalizar se dejan los garfios en el lugar donde se han cogido.

Penalizaciones: Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**



07. BANANA CLIMB 10K

Cadena colgada verticalmente, los participantes deben escalar por la cadena usando unos ganchos hasta tocar la campana. Los participantes cogerán los ganchos de dentro de un cubo y los volverán a dejar dentro.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**
Popular: **5 burpees**

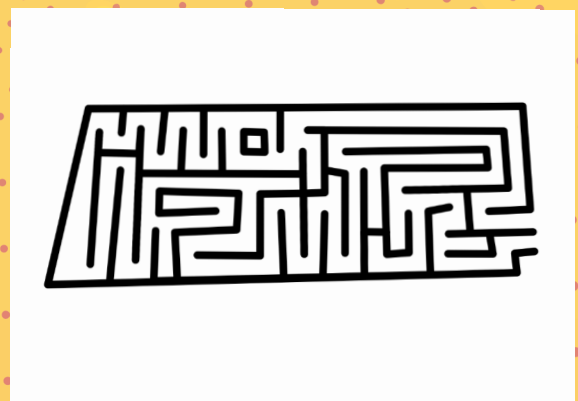


08. LABERINTO 10K

Entra en el laberinto y busca la salida **sin atravesar ninguna cinta (ni por encima ni por debajo)**.

Durante el recorrido encontrarás **5 checkpoints**. Según el **último número de tu dorsal**, en cada checkpoint recibirás un dígito, y en el último recibirás una letra.

Al completar el laberinto deberás haber reunido un **código de 4 números y 1 letra (ejemplo: 000X)**. Recuerda el código porque dos obstáculos mas adelante te lo van a pedir.



09. PASO POR AGUA 10K

Pequeña piscina con agua, debes pasar el muro por debajo.



10. CARGA ARRASTRE 10K

Obstáculo de carga. Tira del pilón hasta completar el recorrido.

IMPORTANTE: en este obstáculo te pedirán el código del laberinto:

ELITE: si no sabes el código perderas tu pulsera y la recuperarás haciendo 2 veces el arrastre.

STARTER: si no sabes el código perderas una pulsera.

POPULAR: si no sabes el código 5 burpees.



11. CARGA CON SACOS 10K 6K

Obstáculo de carga, completar el circuito con un saco lleno de grava a cuestas.



12. SUSPENSIÓN TABLAS 10K 6K P

Obstáculo de suspensión. Los atletas deberán cruzar hasta tocar la campana con la mano, deberán empezar de la base de madera ir con las manos por las tablas pudiendo reposar las piernas en el columpio de la zona central.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



13. ANCLA 10K 6K P

Obstáculo de puntería. Desde la marca, **lanzar** el ancla y **enostar** dentro de la rueda, **tirar** de la cuerda (con cuidado, ya que puede resbalar y salirse el anclaje) hasta que el neumático llegue a nuestra posición. Una vez el neumático llegue a nosotros, sacamos el ancla y **devolvemos** el neumático a su posición inicial. Puedes lanzar dos veces el ancla. Si no se consigue será una penalización insitu, esta va a consistir en completar un circuito con una carga.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



14. MONKEY 10K 6K P

Obstáculo de suspensión en que los corredores deberán cruzar las cuerdas **sin tocar el suelo** hasta tocar la campana. Queda prohibido utilizar los pies, solo se podrán tocar las cuerdas con las **manos**.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 burpees** Popular: **5 burpees**



15. HABILIDAD 10K 6K P

Vamos a poner a prueba vuestra habilidad, espreamos que no os tiemble el pulso, que estéis concentrados y tengáis algo de paciencia.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



16. AROS 10K 6K

Obstáculo de puntería en que los corredores dispondrán de **3 aros** y una pica a tres metros. Deberán **lanzar** los aros hasta que los tres estén dentro, solamente podrán seguir con la marcha una vez estén los tres aros en la pica, si se falla se deberá ir a recoger el aro y lanzarlo nuevamente hasta enostar. Los aros pueden tirarse todos de golpe.



17. MALETINES 10K 6K

Obstáculo de carga, completar el circuito con **2** maletines, uno en cada mano. La categoría elite masculina deberá superar el obstáculo con los maletines marcados con un gorilla rojo (estos son más pesados).



18. LIANAS 10K 6K P

Obstáculo de suspensión. **Obligatoriamente** se tienen que tocar con los **dos pies** la **primera liana** (tope gris) y la **última** (tope gris) antes de tocar la campana. No es obligatorio tocar todas las lianas con el tope amarillo. Tocar el suelo sin llegar a la campana supondría el obstáculo como fallido y tocar la campana sin tener los pies en el tope gris también.

Penalizaciones:

Elite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



19. IRLANDESA 10K 6K

Obstáculo de paso, superar la tabla por encima.



20. BALANZA 10K P

Obstáculo de equilibrio, se debe empezar **pisando la zona marcada en gris** y terminar pisando el **taco cuadrado gris** antes de tocar el suelo. Una vez empezado el obstáculo, solo penalizará si se toca el suelo antes de tocar la parte gris final.

Penalizaciones:

Elite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



21. CARGA 10K

Circuito circular con carga.

22. PASO POR TÚNEL 10K 6K

Obstáculo de paso para cruzar la carretera por debajo.



23. RED Y ARENA 10K 6K

Obstáculo de paso, se debe cruzar la red pasando por debajo.



24. IRLANDESA CON RUEDAS 10K 6K

Obstáculo de paso, superar las ruedas por encima.



25. PASO POR AGUA 10K 6K

Zona delimitada en el mar, donde el agua llega a la altura de la cintura, cruzar dicha zona siguiendo el recorrido.



26. ROCÓDROMO 10K 6K P

Obstáculo de escalada. Cruzar solamente por un lado sin tocar las presas del otro lado hasta llegar a la campana, tocar el suelo es obstáculo fallido.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación**

Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos**

Popular: **5 burpees**



27. RED 10K 6K

Obstáculo de paso, se debe cruzar la red pasando por debajo.



28. FLOOR IS LAVA 10K 6K P

Obstáculo de equilibrio. Se debe cruzar todo el tramo entre las líneas marcadas sin tocar el suelo, vais a disponer de dos zancos que deberán estar entre el suelo y vuestro cuerpo, si cualquier parte de vuestro cuerpo toca el suelo, el obstáculo no se habrá superado. Para completar el obstáculo correctamente el atleta colocará sus pies encima de los zancos antes de cruzar la línea de salida y se terminará cuando los dos zancos hayan superado la línea final con el atleta encima.

Penalizaciones:

Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**

29. CRUZA 10K 6K

Obstáculo de equilibrio en que los atletas deberán coger un tablón y colocarlo de pieza a pieza de marés para poder cruzar. Obstáculo sin penalización pero deberá superarse.



30. CARRITO 10K 6K

Obstáculo de carga, completar un circuito con un carro y un saco de peso. El saco debe ir encima del carro, no se podrá llevar auestas, el único momento que se puede tocar el saco es si este se cae ya que se deberá volver a colocar.



31. CUERDA 10K 6K P

Obstáculo de suspensión, subir la cuerda hasta tocar la campana.

Penalizaciones: Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



32. ARCOS 10K 6K P

Obstáculo de puntería en que los corredores dispondrán de **2 flechas** para dar a la diana. A los atletas **élite** solo se les dará el tiro por bueno si golpean con la flecha en la parte **circular**. Para las demás categorías les contará por buena dar a cualquier parte amarilla.

Penalizaciones: Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**

Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpees**



33. SALTO CON SACO 10K 6K

Saltar a pies juntos dentro de un saco y completar el recorrido marcado.

34. MINIRAMPA 10K 6K

Pequeña rampa.

35. MUROS 10K 6K

Obstáculo de paso, Conjunto de 4 muros, los pequeños se pasaran por debajo y los altos por encima.



36. CUEVA 10K 6K P

Obstáculo de suspensión. Cruzar sin tocar las paredes ni el suelo.

Penalizaciones: Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**
Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpee**



37. COMBO 10K 6K P

Obstáculo de suspensión, consta de tres partes. Eslingas - monkey - top holds.

Élite: si no supera el obstáculo debe empezar otra vez desde el principio.

Resto de categorías: empezarán de la sección donde se han caído.

Penalizaciones: Élite: **descalificación** Starter: **5 minutos**
Kids competitiva: **5 minutos** Popular: **5 burpee**



38. RAMPA + TUBO + AGUA 10K 6K

Obstáculo de paso, rampa con un tubo en la parte superior que os llevará a una pequeña charca!



INMOBILIARIA • REAL ESTATE COLÒNIA SANT PERE



www.mallorcacolonia.com

TERRENO



El terreno por donde pasaréis es muy diverso; arena, asfalto, caminos, zonas de matorrales... La mayor parte transcurre por campos de siembra aunque encontraréis también caminos de tierra, arena y unas zonas de garriga en la que no os vendría mal llevar calcetines altos o perneras. Una pequeña parte se llevará a cabo por asfalto.

Recomendamos unos zapatos de trail ya que encontraréis zonas irregulares con piedras sueltas. Por tanto, recomendamos a la gente que tenga los tobillos frágiles que elija unas zapatillas que sujeten bien el pie y tengan buena estabilidad para evitar torceduras.



Importante: el circuito transcurre por fincas privadas por las cuales la organización ha pedido permiso de paso, queda prohibido entrar en estas fincas en fechas anteriores o posteriores a la realización del evento, así como no se puede acampar, hacer fuego ni dejar basura.



FAMILY



- | | | | |
|--------------------|---------------|-------------------|--------------------|
| 1. TUNNEL | 5. AROS | 9. SALTO CON SACO | 13. MUROS |
| 2. CUERPO A TIERRA | 6. ANCLAS | 10. SUBIDA CUERDA | 14. 14 CUEVA |
| 3. PASO ALTO | 7. CARROS | 11. TIRO CON ARCO | 15. 15 COMBO |
| 4. HABILIDAD | 8. EQUILIBRIO | 12. MINIRAMPA | 16. 16 RAMPA+ AGUA |

16:00H - 16:30: KIDS INDIVIDUALES

16:30H - 18:00: FAMILY

Recogida de dorsales: a partir de las 15:00h

Importante traer ropa y zapatos de recambio así como también una toalla para secarse. Tanto para kids como para adultos acompañantes.



PUIG

BEGUDES · DES DE 1927



Begudes Puig nació en Mallorca en 1927. Actualmente trabajan la tercera y la cuarta generación de la familia. Su objetivo es convertir la firma de bebidas no alcohólicas en un referente de sostenibilidad. Todas las bebidas se elaboran y embotellan en Mallorca, en la fábrica ubicada en Palma. No utilizamos plástico y somos centro de envases retornables.

JUECES/VOLUNTARIOS

La cantidad de recursos humanos que se necesitan para organizar una OCR es brutal y es complicado poder cubrir todos los puestos necesarios. Por este motivo rogamos a los participantes que sean comprensivos, que respeten las decisiones de los voluntarios ya que no es un trabajo fácil y sobretodo si no están formados para ello. Puede que en algún obstáculo no encontréis a nadie, agradeceríamos que para que la competición sea justa para todos, acatéis la normativa y realicéis los obstáculos marcados.

Desde la organización daremos todas las pautas posibles a los jueces y voluntarios para que lo hagan lo mejor posible. Aun así puede que sea una tarea complicada y no podemos exigir a los voluntarios que sean perfectos.

El equipo de THE MEADOWER está encantado con la gente que se ha prestado voluntaria y queremos que tengan una buena experiencia. MIL GRACIAS VOLUNTARIOS/AS.

Queremos agradecer este año la implicación de los módulos fisicodeportivos y de FP básica de los Institutos Llorenç Garcias i Font i Es Lledoner, que participan como voluntarios.



SEN

CHILL OUT BEACH BAR





CONTACTO

Si tenéis dudas o queréis aclarar algún concepto podéis contactar con nosotros enviándonos un correo electrónico a themedower@gmail.com o en nuestra cuenta de instagram [@themedower](https://www.instagram.com/themedower).

GRACIAS Y A DISFRUTAR DE LAS OCR

ORGANITZA:

