

# GUÍA DEL CORREDOR

**20**  
OCTUBRE



## THE MEADOWER MALLORCA COLONIA DE SANT PERE

**PUIG**  
REGULADOR - DES DE 1927

**HEYMO**

  
INMOBILIARIA • REAL ESTATE  
COLONIA SANT PERE



  
**RIUTORT S.L.**  
PREFABRICADOS

# THE MEADOWER MALLORCA 2023

- 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.

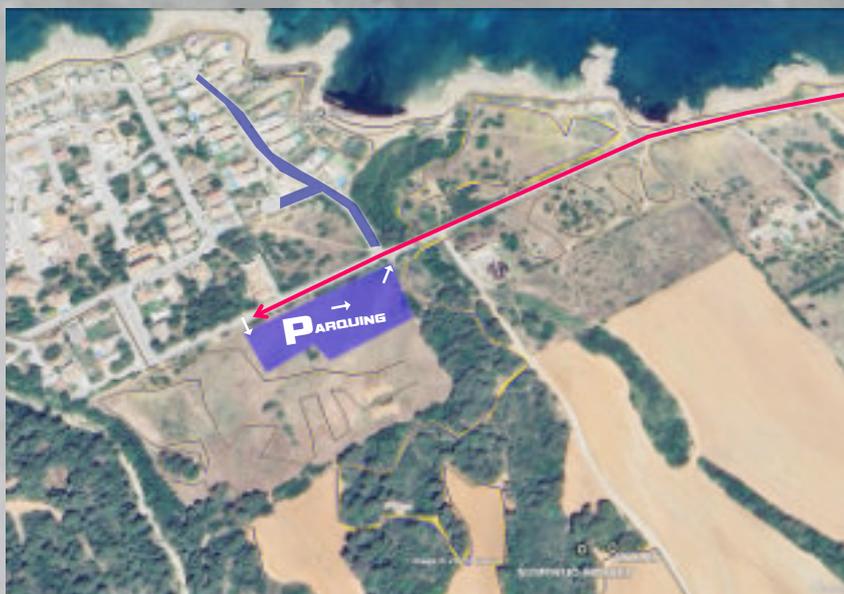
# ACCESOS

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 utilizéis 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.

ELITE, STARTER, POPULAR, KIDS COMP. PARTY  
DOMINGO 20 08:00H a 12:30H

MEADOW FAMILY  
DOMINGO 20 15:00H a 16:00H



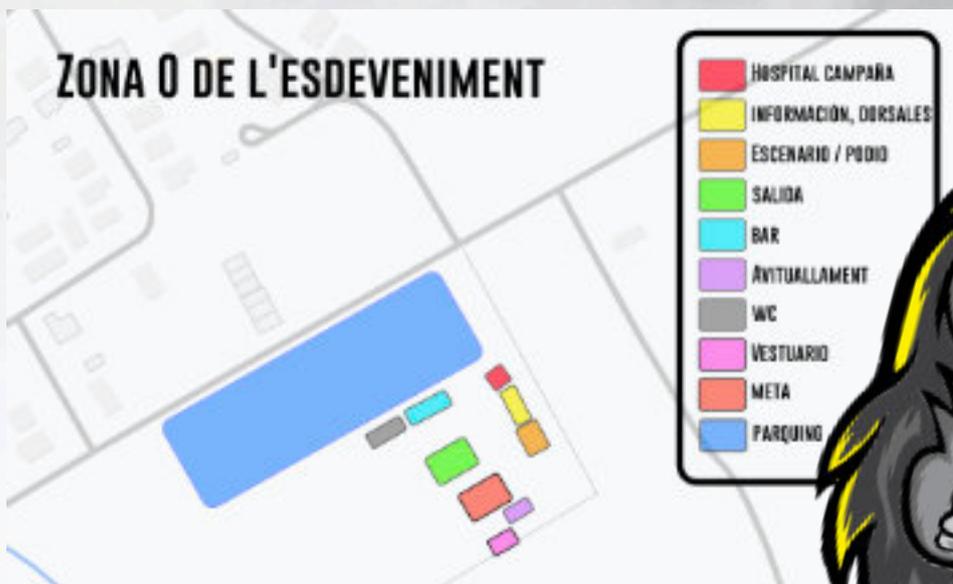
**ZONA  
EVENTO**

# 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

Habilitaremos dos pequeñas carpas por si alguien necesita cambiarse. Si alguien quiere ducharse, deberá desplazarse hasta el polideportivo a 1,5km donde habrá duchas habilitadas, no podemos asegurar que haya agua caliente.



## SALIDA Y META

Habrá 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.

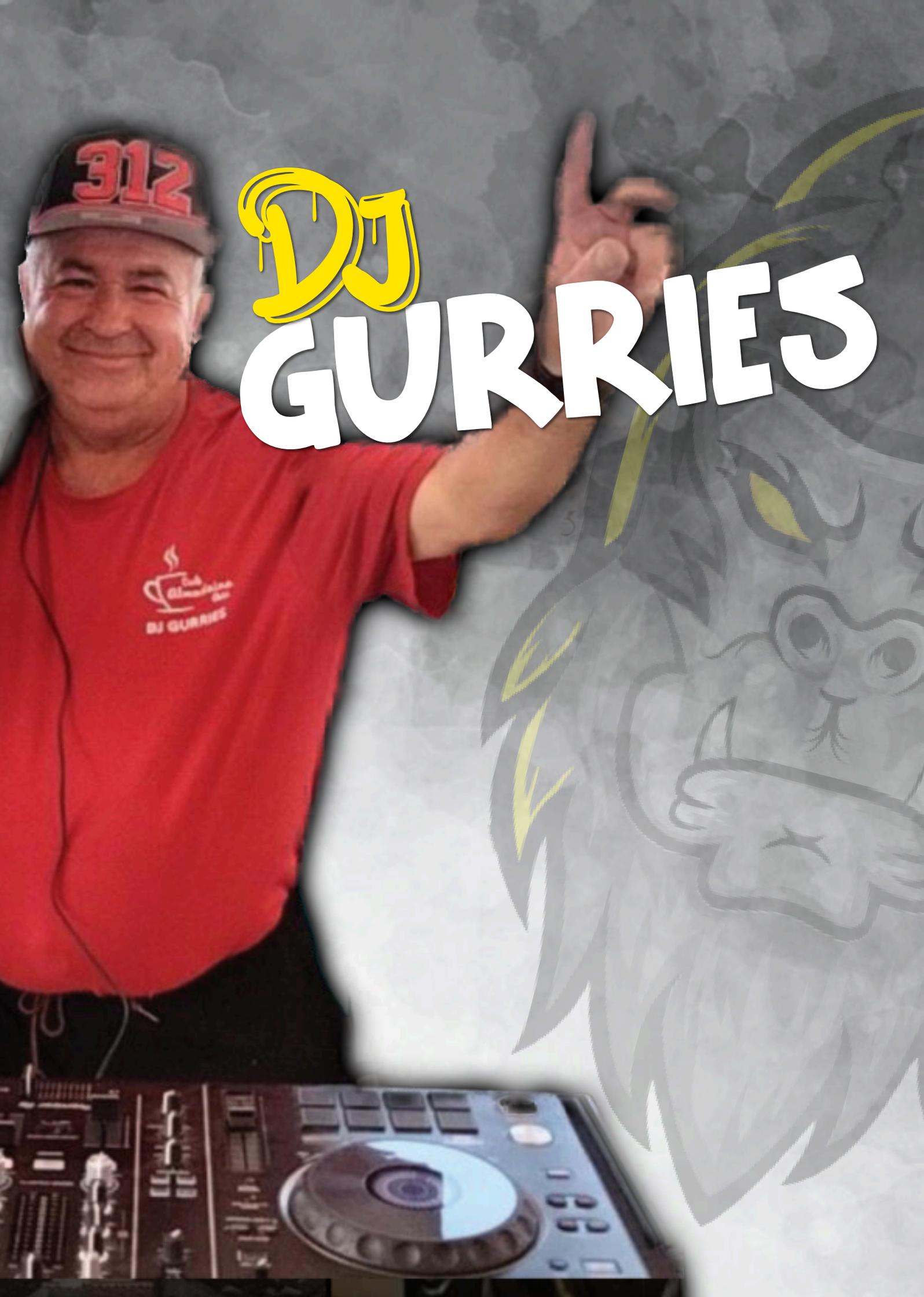


**IMPORTANTE:** Coged lo que necesitéis del avituallamiento, una vez salgáis de él no podréis volver a acceder, tened en cuenta que después de vosotros vienen otros corredores y hay que asegurar comida para todos. En el lugar habrá food trucks.

## CHIP, PULSERAS Y DORSAL

En la bolsa del corredor encontraréis, el chip y el dorsal, para los elite y starter en forma de brazaletes, que debera ir colocado en el brazo, 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 Brazaletes:** es para todas las tandas Elite y starter. En la starter vienen impresas las "vidas" 5 gorilas que se os iran si no conseguis superar el obstáculo.
- **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.**



312

DJ

GURRIES

Sub  
Almondine  
DJ GURRIES





# 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	EIT
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	POPULAR 10K 4
10:40	POPULAR 10K 5
10:50	POPULAR 10K 6
11:00	POPULAR 10K 7
11:50	KIDS COMPETITIVA 5K
12:00	PARTY 1
12:10	PARTY 2
12:20	PARTY 3



## SEÑALIZACIÓN

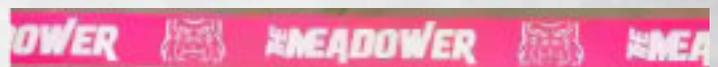
El recorrido estará prácticamente todo balizado y encontraréis flechas para indicaros el camino. **Queda totalmente prohibido, incluso puede suponer la descalificación del atleta, cruzar la cinta, ya sea por encima o por debajo.**



SEÑALIZACIONES



BANDERINES



CINTA DE BALZAMIENTO

# SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

FLACK se encargará de la parte sanitaria.

Día 20 contaremos con una ambulancia + carpa de asistencia en la zona de meta y una ambulancia en la zona del obstáculo monkey con cuerdas.

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.



# 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 salgáis de él no podéis 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.

Este año contamos con la Colaboración de SUP Baleares, el Sindicato Unificado de Policía de Baleares estará presente en el avituallamiento repartiendo fruta.



# PUESTOS DE COMIDA



- **HAMBURGUESAS**
- **PEPITOS**
- **KEBAB**



**NATURALDELI**

PIZZA & PASTA FRESCA



- **PIZZA**
- **PASTA FRESCA**
- **BOWLS**



ASOCIACIÓN DE ORGANIZADORES Y CLUBES DE OBSTÁCULOS DE ESPAÑA



La distancia que puntúa para la liga AOCO CLIMBSKIN 2024 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.



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).

## 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 POR CADA VIDA PERDIDA).
- 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 BURPEES)
- PARTY >>> **SIN LIMITES.** SE PUEDE AYUDAR Y NO TIENEN PENALIZACIÓN



## 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) OFRECER EL BRAZALETE AL VOLUNTARIO PARA QUE ESTE TECHE UNA VIDA.
  - B) VOLVER A INTENTAR EL OBSTÁCULO **RESPETANDO EL ORDEN DE COLA.** SI SE SUPERA SE PUEDE CONTINUAR Y SI SE FALLA SE OFRECERÁ EL BRAZALETE AL VOLUNTARIO PARA QUE ESTE TECHE UNA VIDA.



**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. Recuerda que para los STARTER se sumarán 5 minutos por cada vida perdida.**

## SIN LIMITES:

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. RUEDAS
3. RED
4. PASO POR AGUA
5. ROCÓDROMO
6. IRLANDESA CON RUEDAS
7. RED Y ARENA
8. SUSPENSIÓN TABLAS
9. PASO POR TUBO
10. FLOOR IS LAVA
11. CARGA SACO
12. BALANZA
13. IRLANDESA
14. CARGA DE MALETINES
15. LIANAS
16. AROS X3
17. PASO TUNEL
18. HABILIDAD
19. MONKEY CON CUERDAS
20. ANCLAS
21. MINI RAMPA
22. SALTADOR 1
23. LABERINTO
24. ARRASTRE
25. SUSPENSIÓN
26. PEG CLIMB
27. WEAVER
28. RAMPA
29. ZONA TRAIL
30. SALTADOR 2
31. CARGA CARRITO
32. EQUILIBRIO
33. TIRO CON ARCO
34. SUBIDA DE CUERDA
35. COMBO
36. MUROS
37. RAMPA FINAL



# 5K



1. TÚNEL
2. RUEDAS
3. RED
4. PASO POR AGUA
5. ROCÓDROMO
6. IRLANDESA CON RUEDAS
7. RED Y ARENA
8. SUSPENSIÓN TABLAS
9. PASO POR TUBO
10. FLOOD ISLAND
11. CARGA SACO
12. BARRERA
13. IRLANDESA
14. CARGA DE MALETINES
15. LIANAS
16. AROS X3
17. PASO TUNEL
18. HABILIDAD
19. MONKEY CON CUERDAS
20. ANCLAS
21. MINI RAMPA
22. CANTADOR 1
23. LABERINTO
24. BARRASTRE
25. SUSPENSIÓN
26. ESCALADA CLIMB
27. CRAWLER
28. RAMPA
29. ZONA TRAIL
30. CANTADOR 2
31. CARGA CARRITO
32. EQUILIBRIO
33. TIRO CON ARCO
34. SUBIDA DE CUERDAS
35. COMBO
36. MUROS
37. RAMPA

# OBSTÁCULOS

## 01. TÚNEL 10K 5K

Túnel amplio con diferentes obstáculos dentro que se deberán esquivar.

---

## 02. RUEDAS 10K 5K

Paso por ruedas.

Este obstáculo es de paso obligatorio y no tiene penalización.



## 03. RED 10K 5K

Red a baja altura, los corredores deben pasar por debajo.



## 04. PASO POR AGUA 10K 5K

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



## 05. ROCÓDROMO 10K 5K 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 burpees**

Popular: **5 burpees**



## 06. IRLANDESA CON RUEDAS 10K 5K

Obstáculo de paso, superar las ruedas por encima.



## 07. RED Y ARENA 10K 5K

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



## 08. SUSPENSIÓN TABLAS 10K 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 burpees**

Popular: **5 burpees**



## 09. PASO POR TÚNEL 10K 5K

Obstáculo de paso para cruzar la carretera por debajo.



## 10. FLOOR IS LAVA 10K 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 burpees** Popular: **5 burpees**

## 11. SACOS 10K

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



## 12. 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:

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

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



## 13. IRLANDESA 10K 5K

Obstáculo de paso, superar la tabla por encima.



## 14. MALETINES 10K 5K

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



## 15. LIANAS 10K 5K 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:

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

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



## 16. AROS 10K 5K

Obstáculo de puntería en que los corredores dispondrán de **3 aros** y una pica a tres metros. Deberán **lanzar** los aros **individualmente** 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 encestar.



## 17. PASO POR TUNEL 10K 5K

Obstáculo de paso para cruzar la carretera por debajo. Cuidado! puede haber algo de barro.



## 18. HABILIDAD 10K 5K 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 burpees** Popular: **5 burpees**



## 19. MONKEY 10K 5K 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**



## 20. ANCLA 10K 5K P

Obstáculo de puntería. Desde la marca, **lanzar** el ancla y **encestar** 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 burpees** Popular: **5 burpees**



## 21. MINIRAMPA

10K

5K

Pequeña rampa.

---

## 22. SALTADOR

10K

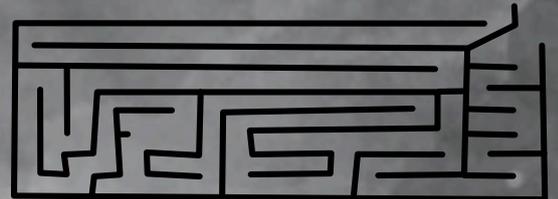
Pequeña escalera para superar una pared que se encuentra en el camino.

---

## 23. LABERINTO

10K

Entra en el laberinto y encuentra la salida sin cruzar ninguna cinta ni por encima ni por debajo. No te pierdas si no quieres acabar haciendo más km de la cuenta.



## 24. ARRASTRE

10K

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



## 25. 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**

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



## 26. PEG CLIMB 10K P

Obstáculo de trepar. Subir por el palo hasta tocar con este la parte metálica o campana. Los palos se deberán llevar uno en cada mano, una vez agarrados no se podrán soltar hasta finalizar el obstáculo, se empezará agarrando los palos (colocados en la zona amarilla) y colocando los pies en los tacos amarillos, se subirá por el palo hasta tocar la campana y se bajará hasta dejar los palos otra vez en la zona amarilla, una vez los palos estén en la zona amarilla se podrán poner los pies en el suelo.

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

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



## 27. WEAVER 10K P

Obstáculo 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**

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



## 28. RAMPA 10K

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



## 29. TRAIL 10K

Zona de trail, con subidas y bajadas, algo de terreno inestable y rocas, será mejor que lleves los zapatos bien atados!



## 31. CARRITO 10K 5K

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 a cuestas, el único momento que se puede tocar el saco es si este se cae ya que se deberá volver a colocar.



## 32. CRUZA 10K 5K

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



## 33. ARCOS 10K 5K 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 burpees** Popular: **5 burpees**



## 34. CUERDA 10K 5K P

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

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

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



## 35. COMBO 10K 5K 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 burpees** Popular: **5 burpee**



## 36. MUROS 10K 5K

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



## 37. RAMPA + TUBO + AGUA 10K 5K

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](http://www.mallorcacolonia.com)

# TERRENO

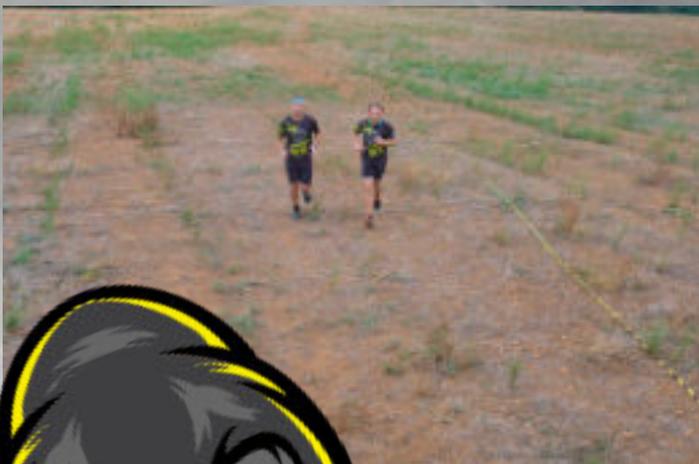
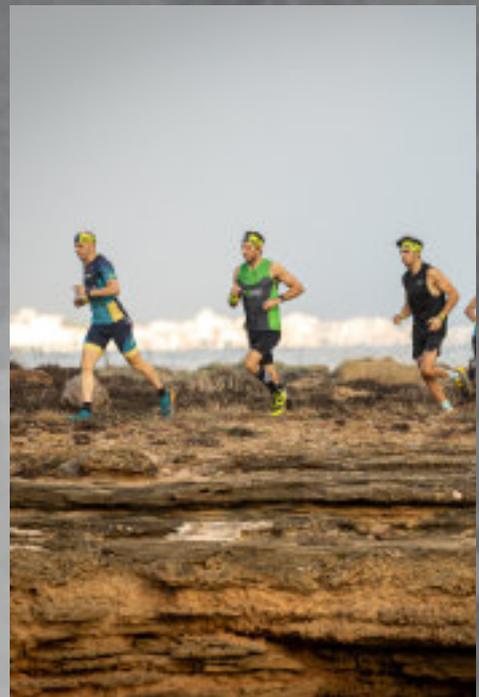
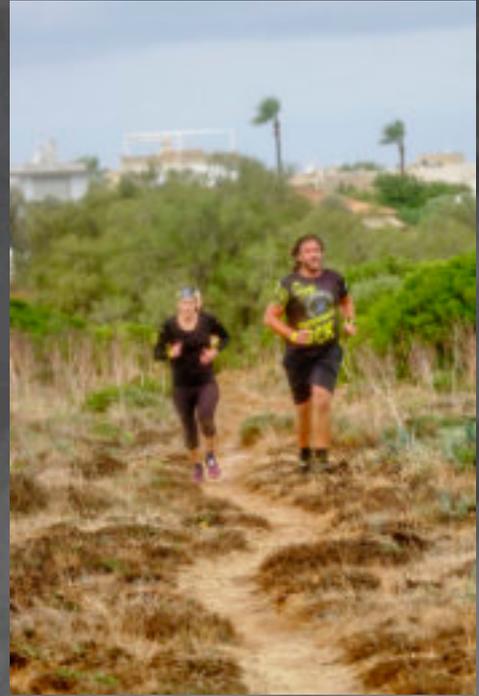


El terreno por donde pasaréis es muy diverso; arena, asfalto, caminos, zonas de matorrales... La mayor parte transcurre por campos de siembra aunque encontraréis también caminos de tierra, arena y unas zonas de garriga en la que no os vendría mal llevar calcetines altos o perneras. Una pequeña parte 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
2. EQUILIBRIO
3. ARCO
4. CARRITOS
5. AROS
6. ANCLAS
7. ANTITANQUE
8. CORDA
9. COMBO
10. MUROS
11. RAMPA
12. AGUA

**16:00H - 18:00: SALIDA DE DOS FAMILIAS CADA 5 MIN**

**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.





# CONTACTO

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

## GRACIAS Y A DISFRUTAR DE LAS OCR

