



THE MEADOWER

OCR MENORCA

FAST 5Km 17 OBSTÁCULOS



MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO



Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència



CONSELLERIA DE MODEL ECONÒMIC, TURISME I TREBALL

AETIB AGÈNCIA D'ESTRATÈGIA TURÍSTICA ILLES BALEARS



1-PASO POR LA RUEDA

Material utilizado: ruedas de coche en 20 metros en línea recta.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El corredor/a tendrá que pasar los neumáticos **utilizando los agujeros de cada uno de ellos**, que estarán situados en el suelo uno delante del otro creando una hilera de neumáticos.

*Obstáculo de superación obligatoria



2-SA XARXA

Material utilizado: red (puede haber fango)

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse por debajo de la red del punto A al B. No puede desplazarse por encima.

* Obstáculo de superación obligatoria.





3-ES CARRETÓ

Material utilizado: carretilla con peso.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse en un circuito circular de 100 metros (aprox) con una carretilla con peso.

* Obstáculo de superación obligatoria.

4- ES TÚNEL

Material utilizado: estructura formada por red de cuerdas. Puede haber fango.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá atravesar la estructura del punto A a B.

* Obstáculo de superación obligatoria.





5-ES KOALA

Material utilizado: estructura de hierro con barra.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá pasar por encima de la barra del obstáculo

* Obstáculo de superación obligatoria.



6-SACOS DE ARENA

Material utilizado: sacos de tierra

Dificultad: **Media/alta**

Explicación de la prueba:

Circuito circular cerrado de 50 metros con pequeños obstáculos cargado con el saco de tierra.

Estos obstáculos son:

Ruedas

Desnivel natural

*Obstáculo de superación obligatoria.

7-UNA RONDA PARA TODOS

Material utilizado: bandeja y jarras con agua.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

Circuito circular cerrado de 100 metros con pequeños obstáculos con una bandeja con recipientes con agua/líquido. Estos obstáculos pueden ser:

Ruedas de coche

Balas de paja

Troncos

*Obstáculo de superación obligatoria.



8-DONKEY KONG

Material utilizado: Estructura con varios obstáculos en altura.

Dificultad: **Media/Alta**

Explicación de la prueba:

El participante deberá atravesar la estructura a 2 metros de altura superando los diferentes obstáculos. No se permite bajar ni tocar el suelo.

Grupos de edad: Sin límite de intentos (mínimo 2)

Élite: Un único intento.

* Penalización **15 burpees.**





9-ES TRACTOR

Material utilizado: Ruedas de tractor/camión.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá recorrer una distancia de 50 metros moviendo una rueda grandes dimensiones. Se puede hacer en grupo.

* Obstáculo de superación obligatoria.



10-TRONCOMOVIL

Material utilizado: Troncos de madera

Dificultad: **Media/Alta**

Explicación de la prueba:

El participante deberá cargar un tronco sobre la espalda durante un recorrido de ida y vuelta 100m (bajar por unas escaleras dentro de un fosos y volver) depositarlo sobre el montón. No se permite lanzarlo. Los Troncos serán de tamaños variados.

*Obstáculo de superación obligatoria.

11-COMO UNA CUBA

Material utilizado: 2/3 cubas de obra.
Tendrán agua, fango, paja o similar.

Dificultad: **Alta**

Explicación de la prueba:

El participante deberá entrar y salir en las 2/3 cubas para poder superar la prueba.

* Obstáculo de superación obligatoria.





12-CUERDA VERTICAL

Material utilizado: Estructura TRUSS y cuerdas.

Dificultad: **Alta**

Explicación de la prueba:

El participante deberá subir por la cuerda de 4 metros hasta poder tocar la campana.

Máximo 2 intentos.

* Penalización **15 burpees.**



13-ES TALAIOT

Material utilizado: balas de paja.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá superar la pila de balas de paja por encima.

* Obstáculo de superación obligatoria.

14-CAPITÁN GARFIO

Material utilizado: Estructura con malla metálica superior.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá utilizar los garfios para trasladarse del punto A al B (5/10m) a 2 metros de altura sin poder tocar el suelo ni soltarse.

Grupos de edad: Sin límite de intentos (mínimo 2)

Elite: Un único intento.

* Penalización **10 burpees.**





15-SA TRINCHERA

Material utilizado: estructuras de madera cruzadas.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá atravesar las estructuras de madera, ya sea esquivando o saltando las mismas.

*Obstáculo de superación obligatoria.

16-THE LAST MONKEY

Material utilizado: Estructura de 2 metros de alto con varios agarres colgantes.

Dificultad: **Alta**

Explicación de la prueba:

El participante deberá atravesar una estructura de 5/10m superando los diversos obstáculos. No está permitido bajarse ni tocar el suelo.

Grupos de edad: Sin límite de intentos (mínimo 2)

Élite: Un único intento.

* Penalización **15 burpees.**





17-THE WALL

Material utilizado: superficie vertical de madera en pendiente.

Dificultad: **Alta**

Explicación de la prueba:

El participante deberá saltar la estructura de madera para poder superar la prueba. Se puede recibir ayuda de otros participantes.

* Obstáculo de superación obligatoria.

18-GIVE ME FIRE FINISH LINE

Material utilizado: pequeños troncos formando pequeñas hogueras. Línea de meta.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá saltar las pequeñas hogueras para poder superar la prueba y cruzar la meta.

* Obstáculo de superación obligatoria.



WIKILOC



**ES HORA DE SACAR EL GORILA QUE LLEVAS DENTRO Y ENFRENTARTE A
LOS OBSTÁCULOS DE LA CARRERA!!**

**DEMUESTRA TUS HABILIDADES Y FUERZA PARA SUPERAR CADA
PRUEBA!!**

OS ESPERAMOS EL 29 DE ABRIL!!



**THE
[MEADOWER]**
BODIES LIKE MACHINES