



THE MEADOWER OCR BRIEFING 2023



GUIA DEL CORREDOR

- ACCESOS
- PARKING
- PROGRAMA
- SALIDA/META
- SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA
- RECORRIDOS
- AVITUALLAMIENTOS
- OBSTÁCULOS
- REGLAMENTO
- NORMATIVA DE COMPETICIÓN
- CONTACTO

ACCESOS Y PARKING

- ACCESOS

Disponemos solamente de un acceso, pedimos precaución ya que la carretera es estrecha y con curvas. La salida se hará por el mismo lugar que se ha accedido al parking.



Carretera Me-3 dirección Fortaleza Isabel II

- PARKING

La disponibilidad del parking será limitada, por lo tanto rogamos el máximo aprovechamiento del espacio disponible. También recomendamos puntualidad para evitar imprevistos.



The Meadow 2023



PROGRAMA

Los dorsales se podrán recoger en la entrada del recinto a partir del **SÁBADO 29** de abril:

De 9:30h a 10:30h categoría KIDS

De 13:00h a 14.30h categoría FAST

De 15:00h a 16:30h categoría HARD



ENTREGA TROFEOS: A las 20:00 h

Los horarios de salida de cada carrera están especificados en el apartado **RECORRIDO Y AVITUALLAMIENTOS**

SERVICIOS



GUARDARROPA: Estará ubicado en la zona de la salida. Lo podrán recoger una vez finalizada la carrera.



*DUCHAS: Estará ubicado en la zona de la meta. **NO HABRÁ AGUA CALIENTE.***



FOOD TRUCKS: Estará ubicado en la zona de la meta. Podrán comprar bebida y comida en las food trucks.



EL LINARES & FUSIONADOS: A partir de las 20:30 en la zona de meta.

The Meadow 2023

SALIDA/META

- SALIDA
- META



- TANDAS

En ambas distancias las tandas serán de entre 25 y 35 participantes cada 5 minutos.

SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

- Servicio de ambulancia y equipo médico situado en la salida y en la meta
- En caso de lesión comunicarlo al/la responsable de la prueba más próximo/a
- Se autoriza a los Servicios Médicos de la prueba que practiquen la asistencia sanitaria necesaria, aunque no haya sido solicitada
- En caso de que los Servicios Médicos indiquen que abandone la prueba porque hay riesgo para la salud, se compromete a acatar su recomendación

The Meadow 2023



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 11:00h

Avituallamiento líquido y sólido en la meta.

[Revisa el recorrido aquí.](#)



ABU – 800m y 6 pruebas

The Meadow 2023

OBSTÁCULOS

ABU – 800m y 6 pruebas

- 1 - PASO POR LA RUEDA - baja
- 2 - POR UN TUBO - baja
- 3 - MINI TALAIOT - baja
- 4 - SA TRINCHERA - baja
- 5 - CIRCUITO SACOS - baja
- 6 - GIVE ME FIRE FINISH LINE - baja

Para más información:
[OBSTÁCULOS KIDS](#)

The Meadow 2023



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 11:30h

Avituallamiento líquido y sólido en la meta.

[Revisa el recorrido aquí.](#)



MOWGLI – 1450m y 9 pruebas

The Meadow 2023

OBSTÁCULOS

MOWGLI – 1450m y 9 pruebas

- 1 - PASO POR LA RUEDA - baja
- 2 - POR UN TUBO - baja
- 3 - MINI TALAIOT - baja
- 4 - SA TRINCHERA - baja
- 5 - CIRCUITO SACOS - baja
- 6 - GIVE ME FIRE FINISH LINE - baja
- 7 - EL ESPANTAPAJAROS - **media**
- 8 - VA DE EQUILIBRIO - **media**
- 9 - ES MINI TRACTOR - **media**

Para más información:
[OBSTÁCULOS KIDS](#)

The Meadow 2023



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 12:00/12:30h

Avituallamiento líquido y sólido en la meta.

[Revisa el recorrido aquí.](#)



KING KONG – 2800m y 12 pruebas

The Meadow 2023

OBSTÁCULOS

KING KONG – 2800m y 12 pruebas

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 - PASO POR LA RUEDA - baja | 8 - VA DE EQUILIBRIO - <i>media</i> |
| 2 - POR UN TUBO - baja | 9 - ES MINI TRACTOR - <i>media</i> |
| 3 - MINI TALAIOT - baja | 10 - ES TALAIOT - <i>media</i> |
| 4 - SA TRINCHERA - baja | 11 - CAPITÁN GARFIO - <i>media</i> |
| 5 - CIRCUITO SACOS - baja | 12 - DONKEY KONG (media/alta) |
| 6 - GIVE ME FIRE FINISH LINE - baja | 13 - ES CUPIDO - baja |
| 7 - EL ESPANTAPAJAROS - <i>media</i> | |

Para más información:
[OBSTÁCULOS KIDS](#)

The Meadow 2023



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 15:00h

Avituallamiento líquido en carrera y líquido y sólido en la meta.

[Revisa el recorrido aquí.](#)

FAST – 5km y 17 obstáculos

The Meadow 2023



OBSTÁCULOS

FAST – 5km y 18 obstáculos

Para más información:
[OBSTÁCULOS FAST](#)

Penalizaciones

Dificultad **media**: 10 burpees

Dificultad **alta**: 15 burpees

- 1 - PASO POR LA RUEDA - baja
- 2 - SA XARXA - baja
- 3 - ES CARRETÓ - baja
- 4 - ES TÚNEL - baja
- 5 - ES KOALA - baja
- 6 - CAJAS CON PESO (media/alta)
- 7 - UNA RONDA PARA TODOS - **media**
- 8 - DONKEY KONG
- 9 - ES TRACTOR - **media**
- 10 - TRONCOMOVIL (medio/alta)
- 11 - COMO UNA CUBA - **alta**
- 12 - NINJA WARRIORS - **media**
- 13 - ES TALAIOT - **media**
- 14 - CAPITÁN GARFIO - **media**
- 15 - SA TRINCHERA - baja
- 16 - THE LAST MONKEY - **alta**
- 17 - THE WALL - **alta**
- 18 - GIVE ME FIRE FINISH LINE - baja

The Meadow 2023



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Horas de salida:
17:00h categoría Elite
17:30h categoría grupos de edad

Avituallamiento líquido en carrera y líquido y sólido en la meta.

[Revisa el recorrido aquí.](#)

HARD – 10km y 27 obstáculos

The Meadow 2023



OBSTÁCULOS

HARD – 10km y 27 obstáculos

Para más información:
[OBSTÁCULOS HARD](#)

Penalizaciones

Dificultad **media**: 10 burpees

Dificultad **alta**: 15 burpees

- | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|
| 1 - PASO POR LA RUEDA - baja | 11 - UNA RONDA PARA TODOS - media | 21 - MONKEY NET - media |
| 2 - MINI WALL - baja | 12 - ES TRACTOR - media | 22 - VA DE EQUILIBRIO - baja |
| 3 - LA BALANZA - baja | 13 - DONKEY KONG (media/alta) | 23 - JANE & TARZAN - media |
| 4 - ES CUPIDO - baja | 14 - THE DRAG - media | 24 - TRINCHERA - baja |
| 5 - ES CARRETÓ - baja | 15 - COMO UNA CUBA - alta | 25 - THE LAST MONKEY - alta |
| 6 - SA XARXA - baja | 16 - NINJA WARRIORS - media | 26 - THE WALL - alta |
| 7 - ES TÚNEL - baja | 17 - CAPITÁN GARFIO - media | 27 - GIVE ME FIRE - baja |
| 8 - ES KOALA - baja | 18 - ES TALAIOT - media | |
| 9 - VERTICAL LADDER - media | 19 - ROCÓDROMO HORIZONTAL - media | |
| 10 - CAJAS CON PESO (media/alta) | 20 - TRONCOMOVIL (medio/alta) | |

REGLAMENTO

Será motivo de **descalificación...**

- No prestar socorro en caso necesario
- No respetar el turno de cola en cada obstáculo
- No respetar el medio ambiente. Tirar desechos, latas, papeles, etc..
- No realizar el recorrido previsto por la organización
- No respetar a los/las otros/as deportistas, jueces/zas, voluntarios/as, espectadores/as, etc..
- No respetar la normativa de competición
- Realizar falsos intentos para superar un obstáculo e ir directos a la penalización
- Impedir el adelanto en carrera o entorpecer a otro/a corredor/a en un obstáculo
- No hacer caso de las indicaciones del/la juez/a

NORMATIVA DE COMPETICIÓN

NORMATIVA EN CADA OBSTÁCULO

- Se tendrá que superar en un único intento en la categoría élite y sin límite de intentos (mínimo dos) en la categoría grupos de edad
- Respetar el orden de cola en caso de necesitar más de un intento
- En caso de no poder superar el obstáculo el/la atleta tendrá que hacer una penalización (burpees). Los/las atletas deberán realizar un intento serio para poder optar a la penalización
- El obstáculo se tiene que iniciar de desde la línea, plataforma o estructura de inicio debidamente marcada por la organización
- Se dará por válida la superación del obstáculo cuando se haya llegado al final del obstáculo señalado con una campana, una línea para sobrepasar, una plataforma, etc.
- En el caso de utilizar campanas como elemento final, el/la atleta tendrá que tocarla únicamente con la mano
- **IMPORTANTE.** En ningún caso está permitido realizar ningún obstáculo sin zapatillas, camiseta o pantalones.

The Meadow 2023



CONTACTO

En caso de **emergencia** contactar
con:

Oficinas ELITECHIP - 676 035 552

The Meadower 2023



MÁS INFORMACIÓN EN:

THE MEADOWER OCR
MENORCA



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

OS ESPERAMOS EL 29 DE ABRIL!!



BALEARIA

