



III MEADOWER OCR 2025 FORTALEZA DE ISABEL II DE LA MOLA

REGLAMENT

Aquest reglament regirà la prova esportiva **III The Meadower OCR** i, des del moment de la inscripció, tots els participants de la prova accepten i acaten aquest reglament i és la seva obligació conèixer totes les normes que el componen. En cas de dubte davant la interpretació de qualsevol de les normes de la prova, prevaldrà sempre el criteri de l'organització de la carrera.

1. DATA I LLOC

The Meadower OCR es realitzarà dissabte 31 de maig del 2025 i tindrà lloc al municipi de Maó, concretament a la **FORTALEZA DE ISABEL II DE LA MOLA**

- Per tal d'evitar aglomeracions de vehicles al pàrquing de la Fortalesa de La Mola, l'organització ofereix un servei de bus-llançadora que partirà des del Pàrquing de l'Estació Marítima de Maó pel preu d'1€, tant per acompanyants com per corredors (es pagarà aquest import a través de la plataforma <https://www.centralautocares.es/> *horaris a concretar).
- Com que el pàrquing de la Fortalesa de La Mola compta amb només 150 places, els participants que hi vulguin aparcar hauran de fer un pagament de 10€ per vehicle (es contracta a través de la inscripció) per ordre de reserva. Un cop acabades les places de pàrquing, tots els corredors i acompanyants hauran de fer servir el bus-llançadora.

2. PARTICIPACIÓ I EDAT MÍNIMA

A la cursa de 10km (elit, starter i popular) i 5km (popular i party) hi podran participar tots els atletes sense importar la condició, sexe o nacionalitat i que tinguin 16 anys fets el dia de la prova (els menors de 18 anys necessitaran autorització del tutor legal).

La modalitat Kids és per a infants d'entre 4 i 15 anys



3. DISTÀNCIES I HORARIS:

The Meadow OCR tindrà dues distàncies:

- **FAST 5 km i 21 obstacles, inici a les 17:00h.**
 - Popular
 - *Sortides cada 10 minuts en tandes de 40 participants. En cas de no tenir suficients participants per cada sortida s'ajustaran els horaris.*
- **HARD 10 km i 31 obstacles, inici a les 19:00h.**
 - Elit – inici a les 19:00h
 - Starter – Inicia a les 19:15h
 - Popular – Inici a les 19:30h
 - *Sortides cada 10 minuts en tandes de 40 participants. En cas de no tenir suficients participants per cada sortida s'ajustaran els horaris.*
- **KIDS (proves no competitives) amb les categories:**
 - **ABU (4-6 anys):** 800m aprox. (6 proves); **Inici 16:00 h**
 - **Mowgli 7-10 anys:** 1450m aprox. (9 proves); **inici a les 16:15h**
 - **King Kong 11-15 anys:** 2800m aprox. (12 proves); **inici a les 16:30h**
 - *horaris aproximats i subjectes a canvis en el transcurs de la prova segons la participació.*
 - **No hi haurà trofeus per categories, tots els participants rebran medalla commemorativa.**

3.1 CATEGORIES

HARD:

- **Elit (10K + 31 OBSTACLES):**

És la màxima categoria on els participants competiran individualment. Els obstacles seran amb normativa OSO (superació obligatòria de l'obstacle). El guanyador/a serà el corredor/a que tingui el millor temps.

Aquesta categoria inclou 3 subcategories:

- PROMESES fins a 24 anys
- SENIOR de 25 a 39 anys
- MASTER40 de 40 a 49 anys
- MASTER50 més de 50 anys

**Trofeu pels tres primers masculins i femenins de cada subcategoria.*

- **Starter (10K + 31 OBSTACLES):**

En aquesta categoria els participants competiran de manera individual. Els obstacles seran amb penalització (5 min per obstacle no superat fins a un màxim de 25 minuts de penalització).

**Trofeu pels tres primers tant masculí com femení. I pels 3 primers locals masculins i femenins.*



- **Popular (10K + 31 OBSTACLES):**

És la categoria per a la gran majoria. Es permetrà ajuda per superar els obstacles, penalització de *burpees* per obstacle no superat (quantitat a determinar segons dificultat de l'obstacle). Recorregut de 10km amb 31 obstacles.

****No competitiva. No comptarà amb trofeus.***

FAST:

- **Popular (5K + 21 OBSTACLES):**

És la categoria per a la gran majoria. Es permetrà ajuda per superar els obstacles, penalització de *burpees* per obstacle no superat (quantitat a determinar segons dificultat de l'obstacle). Recorregut de 5km amb 21 obstacles.

**Trofeu pels tres primers tant masculí com femení.*

***Tots els participants que finalitzin la prova rebran medalla finisher indistintament de la categoria i distància que corrin.*

1. RECORREGUT I OBSTACLES

- Els recorreguts estaran completament senyalitzats. A més, comptarà amb un sistema de cronometratge amb xip.
- La carrera d'obstacles consisteix en realitzar un recorregut on es troben diferents obstacles com equilibris, bots, trepes, càrregues, fang, etc.
- Els obstacles s'han de realitzar com indiqui el jutge/voluntari que hi hagi present. En cas de no superar correctament l'obstacle s'haurà de dur a terme la penalització que pertoqui segons la dificultat de cada obstacle.

**Excepte obstacles de superació obligatòria, sense límit d'intents.*

2. INSCRIPCIONS

Les inscripcions es realitzaran a través de l'empresa de cronometratge www.elitechip.net on es podrà seleccionar l'hora de sortida depenent de la tanda. La prova està limitada a 800 inscripcions.

La data límit d'inscripcions és el dia 22 de Maig de 2025.

Fora d'aquest termini no es tramitaran inscripcions.

Els canvis de nom, distància o baixes, estan permesos dins les dates marcades per l'organitzador. Tindran un cost en concepte de despeses de gestió de 10€.



4. PREUS

CATEGORIA/DISTANCIA	PREU BONIFICAT	PREUS DEL 15 A 30 D'ABRIL	PREUS DEL 1 A 22 DE MAIG	PREUS FORA DE TERMINI**
ÉLITE (HARD 10K)	55€	60€	70€	+15 €
STARTER (HARD 10K)	50€	55€	65€	+15€
POPULAR (HARD 10K)	45€	50€	55€	+15€
POPULAR I PARTY (FAST 5K)	30€	40€	50€	+10 €
KIDS*	8€	10€	12€	+5 €

* Assegurança Inclosa

- En cas de no disposar de xip aquest s'haurà de llogar incrementant el preu 3€.
- El preu de l'assegurança obligatòria és de 5€ per participant i no està inclosa en el preu.

3. RETIRADA DE DORSALS

- Els dorsals i xips seran lliurats el mateix dia de la prova dissabte dia 31 de maig, Per ser retirar el dorsal s'haurà de presentar el justificant d'inscripció juntament amb DNI, NIE, passaport o llibre de família.
- En cas de no poder retirar el dorsal, aquest podrà ser recollit per una tercera persona, que haurà de lliurar una autorització signada per l'inscrit, així com el seu DNI.
- Els dorsals s'han de col·locar en un lloc visible de manera que el corredor pugui ser identificat en qualsevol moment.

5. COMPORTAMENT GENERAL DELS ATLETES.

- Tots els participants han de prestar socors a un altre que estigui en perill o accidentat, i està obligat a comunicar-ho al jutge/voluntari més proper immediatament. La privació d'auxili serà penalitzada amb la desqualificació immediata.
- No respectar el torn de cua a l'obstacle dins de la mateixa categoria es considera una infracció que es penalitzarà amb la desqualificació de l'infractor.
- És obligació de cada atleta respectar el medi ambient per on es desenvolupa la prova i així mateix s'han de portar les deixalles, les llaunes, els papers, etc., fins l'arribada. L'atleta que no els dipositi o els llenci en una zona no preparada, serà desqualificat.



- L'atleta haurà de completar el recorregut previst per l'organització, la NO realització completa del mateix, per decisió pròpia o per qualsevol altra causa, o no completar tots els obstacles/penalització sense ajut extern, serà causa de desqualificació.
- Els atletes s'han de comportar esportivament en tot moment i s'han de mostrar respectuosos amb els altres esportistes, jutges, voluntaris, membres de l'organització, espectadors, mitjans i patrocinadors. Les faltes de respecte poden ser causa de desqualificació.
- Tot participant ha de ser coneixedor i respectar el REGLAMENT DE COMPETICIÓ i LA GUIA DEL CORREDOR acceptant les modificacions que es puguin adoptar durant la cursa per causes alienes a l'organització, abans i/o durant la competició.
- Els falsos intents de superar un obstacle per anar directes a la penalització són una infracció al reglament i poden ser objecte de desqualificació.
- Impedir l'avançament en carrera o entorpir un altre corredor en un obstacle és causa de desqualificació.
- Si un atleta no fa cas a les indicacions del jutge, el jutge prendrà nota del dorsal i serà desqualificat.

5.1 Equipament i material

- El participant que corri amb el dorsal d'un altre serà desqualificat.
- El participant que corri sense dorsal serà desqualificat.
- El canvi de roba no és permès. El corredor pot portar qualsevol objecte d'abric (tallavents, manta...) i fer-lo servir quan cregui necessari, però haurà de completar l'esdeveniment amb tota la vestimenta amb què ha començat la prova (ja sigui vestint-la o portant-la).
- Deixar objectes o peces enrere al recorregut, incloses escombraries/residus, és motiu de desqualificació.
- L'equipament que es porti durant l'esdeveniment i la cursa ha de ser un equip adequat a la pràctica d'aquesta modalitat i que no pugui causar cap situació de perill, ni entorpir els altres participants durant la prova. En cas que un jutge detecti un possible perill depenent de l'equipament, informará el corredor perquè retiri el perill. En cas que no el tregui serà motiu de desqualificació.
- Cal córrer/nedar amb sabates. Participar amb els peus descalços està prohibit a qualsevol part de la prova.
- Només es permet l'ús de magnesi (líquid o en pols) si el corredor el porta a sobre. Les resines estaran prohibides i el seu ús serà motiu de desqualificació.



5.2 Normativa dels obstacles

Hi ha dues normatives per poder superar l' obstacle:

- **Normativa OSO:** per a tots els corredors de la **categoria Èlit** on cal superar obligatòriament l'obstacle tenint tots els intents que hom vulgui fins a la seva superació. En cas de no superar-ho, l'atleta serà desqualificat. El reintent de superar l'obstacle s'ha de fer pel carril marcat per l'organització en cas que n'hi hagi.
- **Normativa Penalització:** per tots els corredors de la **categoria Starter**. Els participants duran un braçalet amb el dorsal i un espai destinat al control de penalitzacions amb 5 tokens. Disposaran de dos intents per als obstacles marcats. En cas de no poder superar-ho al primer intent, es podrà fer un segon intent, i si al segon no s'aconsegueix es perdrà un token (si el participant no supera l'obstacle al primer intent podrà entregar un token sense haver de fer el segon intent). Per cada token perdut es sumaran 5 minuts al temps final. Arribar a la línia de meta sense el braçalet suposarà la desqualificació directa del participant.
- La **categoria Popular** la penalització serà de entre 5 i 10 *burpees* per obstacle no superat, (segons dificultat de l'obstacle) en aquesta categoria es permeten les ajudes entre els participants.
- L'atleta ha d'iniciar l'obstacle des de la línia, la plataforma o l'estructura d'inici de l'obstacle degudament marcada per l'organització. Si l'organització ho creu oportú, haurà d'indicar visualment des de quin element s'ha de començar.
- Es donarà per vàlida la superació de l'obstacle quan s'hagi arribat al final de l'obstacle senyalitzat amb una campana, una línia per sobrepassar, una plataforma, etc. L'atleta podrà veure el recorregut de l'obstacle abans d'iniciar-lo per poder-lo realitzar correctament. En cas de fer servir campanes com a element final, l'atleta haurà de tocar-la únicament amb la mà.
- No és obligatori el fet de tocar, agafar o suspendre's de cada element de l'obstacle
- **NO es permetrà** provar els obstacles des del moment en què aquests siguin ubicats al traçat de la prova. El no compliment d'aquesta comesa serà motiu de desqualificació de la prova.

6. SERVEIS I AVITUALLAMENT

- Serveis de guarda-roba
- Avituallament líquid durant la cursa
- Avituallament líquid i sòlid a la zona de meta
- Zones d'animació durant i finalització del recorregut
- Dutxes per després de la cursa



7. ENTREGA DE PREMIS I FINAL DE FESTA

- A partir de les 20:30h tindrà lloc l'entrega de premis de totes les curses.
- Tindrem DJ ambientant la zona de meta a partir de les 19 h i música en directe al finalitzar la prova.

8. SERVEIS SANITARIS

- En cas de lesió, cal comunicar-ho al responsable de la prova més propera perquè sol·liciti assistència.
- S'autoritza als Serveis Mèdics de la prova que practiquin l'assistència sanitària necessària, encara que no hagi estat sol·licitada.
- En cas que els Serveis Mèdics indiquin que s'abandoni la prova perquè hi ha risc per a la seva salut, es compromet a acatar la recomanació dels experts sanitaris.
- Els serveis sanitaris i les ambulàncies, coordinats per l'equip mèdic, estaran situats a la zona de sortida i meta.

9. ÚS DE LES DADES DELS PARTICIPANTS

- La inscripció suposa l'autorització per a l'ús lliure del nom del participant i la seva fotografia en mitjans de difusió (xarxes socials, programes de televisió o ràdio), a la premsa o a qualsevol altre tipus de mitjà acreditat i relacionat amb la prova.
- De conformitat amb el que estableix la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, s'informa que la participació a la prova implica el consentiment per a la incorporació de les dades personals facilitades al fitxer automatitzat existent per als organitzadors. La finalitat d'aquest fitxer és el tractament per a la gestió i el desenvolupament de la prova.
- Els atletes consenten tàcitament que les imatges que s'obtinguin a la carrera puguin ser utilitzades per l'organització i per les empreses col·laboradores per a fins de difusió i publicitat de l'esdeveniment i/o productes associats a aquest.

10. RESPONSABILITATS DELS CORREDORS

- L'esdeveniment compta amb tots els permisos corresponents per a la celebració, una assegurança d'accident i una altra de responsabilitat civil, que cobreix les incidències inherents a la prova, segons el Decret autonòmic, que regula les llicències d'activitat menor.
- És responsabilitat exclusiva del participant reunir les condicions òptimes per a la competició, és a dir, aquest afirma i verifica que està físicament i mentalment



preparat, gaudeix de bona salut per afrontar una prova de 11 o 5 quilòmetres i superar obstacles, així com que ha passat els reconeixements mèdics oportuns. Que no tingui cap malaltia o lesió que es pugui agreujar amb la participació en aquesta prova. Per això, assisteix per iniciativa pròpia a aquesta competició assumint els possibles riscos i conseqüències derivades de la seva participació.

- Cada corredor declara amb la seva inscripció que reuneix les condicions que possibiliten la seva participació a la cursa The Meadower OCR sense generar més inconvenients per a la seva persona, la resta dels participants i l'organització. De forma plena i conscient, cada corredor assumeix per a si i com a propis els riscos derivats de la seva participació a la prova, quedant completament exonerada l'organització de tota responsabilitat que pogués sorgir a conseqüència dels danys que la participació a la carrera pogués comportar als participants, els seus causants o a terceres persones.
- Permet el lliure ús del seu nom i qualsevol imatge en qualsevol publicació o mitjà de comunicació preses durant tot l'esdeveniment, eximint l'organització, els directors de l'esdeveniment, els col·laboradors, els patrocinadors i els voluntaris de qualsevol responsabilitat o reclamació per part seva. Incloent-hi qualsevol perjudici o lesió directa o indirecta.
- L'organització declina tota responsabilitat pels danys, perjudicis o lesions que la participació en aquesta prova pugui ocasionar a si mateix, altres persones i fins i tot en el cas que terceres persones causin danys al participant.
- Tot participant, pel sol fet de participar a la prova, accepta les normes assenyalades anteriorment, prevalent en cas de dubte el criteri de l'Organització.
- Tots els inscrits hauran d'haver signat el full de responsabilitat del participant i la descàrrega de responsabilitat.
- L'organització de The Meadower OCR **no tornarà** l'import de la inscripció per causa de lesió i/o malaltia anterior, posterior o durant la cursa, ni per qualsevol motiu aliè a aquesta. En cap concepte es podrà guardar la inscripció per a edicions futures.

11. POLÍTICA DE DEVOLUCIÓ

En cas de cancel·lar la inscripció, l'organització farà una devolució del 75% de l'import fins dia 20 de maig de 2025. Els participants que vulguin fer un canvi d'inscripció ho hauran de notificar enviant un correu electrònic a web@elitechip.net

Els canvis de nom o distància, estan permesos dins les dates marcades per l'organitzador.

Tindran un cost en concepte de despeses de gestió de 10€.

12. CONSIDERACIONS FINALS

Aquesta prova de caràcter nacional i internacional té com a objectiu promocionar i gaudir de l'esport dins d'un enclou únic com és **la Fortalesa de La Mola** i el seu entorn. Creiem que aquest projecte pot obtenir un gran prestigi i es presenta com un esdeveniment únic, que va tenir una gran acollida les dues primeres edicions del 2023 i 2024.



El paratge d'aquesta prova i Menorca doten aquest esdeveniment d'una experiència única als participants. Considerem que tan sols amb les dues edicions es convertirà en una prova de referència a Balears i fer ressonar el nom de Menorca a l'àmbit de l'esport i especialment a la temàtica de les proves d'obstacles.

A partir d'aquest punt, una vegada tenim programada la prova esportiva, no podem tancar l'esdeveniment només amb una cerimònia de lliurament de premis. La experiència ha de ser completa per a tots els participants i amics, per aquest motiu aprofitarem al capvespre, amb els últims raigs de sol per tancar l'esdeveniment amb música en directe, i acomiadar-nos fins a l'edició del 2025.

EXPLICACIÓ OBSTACLES

*(Els obstacles poden sofrir petites modificacions.)

1. **Pas per la roda** (dificultat Baixa) (Hard & Fast): 20 metres línia recta, amb rodes a terra.

Cal trepitjar dins del forat de cada roda

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



2. **Sacs de sorra** (dificultat mitja/alta) (Hard & Fast): Circuit circular de 100m. Cal carregar un sac de sorra o similar tot el circuit

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



3. **Una Ronda per tots** (dificultat Mitja) (Hard & Fast): Circuit circular de 100m amb petits obstacles com; rodes, palets, etc. Cal carregar una safata gran amb gerres de líquid
Penalització; 5 burpees, en cas de perdre tot el líquid.



4. **Mini Wall** (dificultat baixa) (Hard & Fast): consisteix a superar una superfície de fusta vertical de perfil baix. Els participants hauran d'enfilar-se i passar a l'altra banda amb ajuda o sense.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



5. **Monkey net** (dificultat mitja) (Hard): desplaçar-se 5/10m al llarg d'una estructura elevada de 2m d'alçada amb la simple ajuda de cordes. En cap moment està permès baixar de l'estructura ni tocar amb els peus a terra.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.



6. **Sa trinxera**. (dificultat baixa) (Hard & Fast): Superar zona amb diverses estructures de fusta. Hi pot haver fang.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



7. **Tronco mòbil**. (dificultat mitja/alta) (Hard & Fast): carregar un tronc sobre l'espatlla seguint el recorregut d'anada i tornada (100 m aprox.) baixant i pujant escales. El tronc es diposita a la pila, no estarà permès llançar-lo. Diferents pesos segons categoria masc. / fem.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



8. **Va d'equilibri.** (dificultat baixa) (Hard): Desplaçar-se sobre petit circuit de barres de fusta al llarg de 5m aprox. sense caure ni tocar la terra.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



9. **Sa Xarxa** (dificultat baixa) (Hard & Fast): passar per sota una xarxa, l'obstacle es donarà per superat un cop surti per l'extrem oposat al d'entrada. Hi pot haver fang. No podeu passar per la part superior de la xarxa.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



10. **Vertical Ladder** (dificultat mitja) (Hard): Consisteix a escalar una escala vertical movent els suports de fusta per anar avançant.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.



11. **Jane & Tarzán.** (dificultat mitja) (Hard): Desplaçar-se 5/10m al llarg d'una estructura elevada de 2m d'alçada amb la simple ajuda de cordes. En cap moment està permès baixar de l'estructura ni tocar amb els peus a terra.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.



12. **ES Mort.** (dificultat mitja). (Hard & Fast): Circuit circular 50 metres aprox. Els participants hauran de fer l'arrossegament d'un "mort" de formigó amb cadena al llarg de tot el circuit.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



13. **Es Túnel.** (dificultat baixa) (Hard): Passar per dins un túnel format per una xarxa de cordes, l'obstacle es donarà per superat un cop surti per l'extrem oposat al d'entrada. hi pot haver fang.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



14. **Es Koala.** (dificultat baixa) (Hard & Fast): Aquesta prova consisteix amb passar per sobre una estructura formada per un tub.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



15. **Com una cuba.** (dificultat alta) (Hard & Fast): Circuit format per una fila de 2 cubes, podran estar plenes d'aigua, fang, palla o similar. Cal entrar i sortir per les 2 cubes per superar la prova.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



16. **Capità Garfi.** (dificultat mitja) (Hard): Desplaçar-se 5/10m al llarg d'una estructura elevada de uns 2m d'alçada amb la simple ajuda d'uns garfis, en cap moment està permès baixar de l'estructura ni tocar amb els peus a terra.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.



17. **Es Talaiot.** (dificultat mitja) (Hard & Fast): Cal superar talaiot de bales de palla.
OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



18. **Garrafón.** (dificultat alta) (Hard & Fast): Carregar 1 garrafa de pes considerable i fer volta a circuit.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA



19. **Donkey Kong.** (dificultat mitja/alta) (Hard & Fast): Desplaçar-se 5/10m al llarg d'una estructura elevada de uns 2m d'alçada, i anar superant els diversos obstacles. En cap moment és permès baixar de l'estructura ni tocar amb els peus a terra.



Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.



20. **Es tractor.** (dificultat mitja) (Hard & Fast): Circuit de anada i tornada de uns 20 metres els quals hem de desplaçar una roda de grans dimensions. (5 girs de roda per banda) Es pot fer en grup.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



21. **Es Trepa** (dificultat alta) (Hard): Cal trepar per la corda fins tocar la campana.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.



22. **Burrito Sabanero.** (dificultat mitja) (Hard & Fast): Cal desplaçar-se de punta a punta de l'obstacle sense tocar el terra amb els peus.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



23. **Cuerpo a tierra:** (dificultat mitja) (Hard & Fast): Circuit que cal fer reptant a l'estil militar.



OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS

24. **Aro va (de bò):** (dificultat mitja) (Hard): Prova d'habilitat, es disposarà de tres “aros” i cal ficar almenys 1 a la barra.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.





25. **Estira que ve peix:** (dificultat mitja) (Hard): Prova d'habilitat, cal tirar una ancora i “pescar” una roda i estirar fins la zona del llançament.



OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS

26. **Monte Michelin:** (dificultat baixa) (Hard & Fast): Cal superar una muntanya de rodes per la part més alta.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS





27. **Sa Fossa:** (dificultat alta) (Hard & Fast): Obstacle natural, cal baixar a una fossa i sortir escalant per una escala de pneumàtics. (o a l'inrevés).

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



28. **The last monkey.** (dificultat alta) (Hard & Fast): Desplaçar-se 5/10m al llarg d'una estructura elevada de uns 2m d'alçada, i anar superant els diversos obstacles. En cap moment està permès baixar de l'estructura ni tocar amb els peus a terra.

Penalització; Starter 1 token, popular 5 burpees.





29. **Wall and wheels:** (dificultat mitja) (Hard) cal superar un mur per la seva part més alta, un costat està format per pneumàtics penjats.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



30. **The Wall.** (dificultat alta) (Hard & Fast): consisteix en una superfície de fusta vertical amb un pendent positiva molt pronunciada. Els participants hauran d'enfilar-se i passar a l'altre costat, amb ajuda o sense.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



31. **Give me fire.** (dificultat baixa) (Hard & Fast): Línia de meta, superar diverses línies de fogueres o brases.





13. CIRCUITS I DISTÀNCIES



Circuit hard Meadower 10km amb 31 obstacles.



Circuit fast Meadower Short 5 km amb 21 obstacles.



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



Circuit "Abu" 800m 6 obstacles



Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.



Circuit "Mowgli" 1450m 10 obstacles



Circuit "King Kong" 3000m 13 obstacles

***Les proves i el circuit poden patir modificacions**

***Distàncies aproximades.**



PROVES THE MEADOWER OCR KIDS:

1. **Pas per la roda.** (dificultat baixa) (Abu, Mowgli, King Kong): 20 metres línia recta, amb rodes a terra. Cal trepitjar dins del forat de cada roda.



2. **Per un tub.** (dificultat baixa) (Abu, Mowgli, King Kong): Cal passar per l'interior d'un tub arrossegant-se.





3. **Mini Talaiot_** (dificultat Baixa) (Abu): Cal superar un mini talaiot de bales de palla.



4. **Sa trinxera.** (Abu, Mowgli, King Kong): Superar zona amb diverses estructures de fusta.
Hi pot haver fang.

OBSTACLE DE SUPERACIÓ OBLIGATÒRIA SENSE LÍMIT D'INTENTS



5. **Monte Michelin:** (dificultat baixa) (Mowglie i King Kong): Cal superar una muntanya de rodes per la part més alta.





6. **Cuerpo a tierra:** (dificultat mitja) (mowgli i king kong): Circuit que cal fer reptant a l'estil militar.



7. **Circuit amb sacs.** (dificultat Baixa) (Abu, Mowgli, King Kong): cal avançar per un petit circuit de 25m dins un sac.





8. **Give me fire kids** (dificultat baixa) (Abu, Mowgli, King Kong): Línia de meta, passar “entre” diverses línies de fogueres o brases.



9. **Mini Wall** (dificultat baixa) (King Kong): consisteix a superar una superfície de fusta vertical de perfil baix. Els participants hauran d'enfilar-se i passar a l'altra banda amb ajuda o sense.



10. **Va d'equilibri.** (dificultat baixa) (Mowgli, King Kong): Desplaçar-se fent equilibri sobre una barra de fusta o tronc sense caure ni tocar la terra.





11. **Es mini tractor** (dificultat mitja) (Mowgli): Desplaçar una roda en una recta de uns 25m. Rodant o arrossegant. (Es pot fer en grup)



12. **Es Talaiot** (dificultat alta) (King Kong): Cal superar talaiot de bales de palla.





13. **The Wall.** (dificultat alta) (King Kong): consisteix en una superfície de fusta vertical amb un pendent positiva molt pronunciada. Els participants hauran d'enfilar-se i passar a l'altre costat, amb ajuda o sense.



14. **Donkey Kong.** (Dificultat alta) (King Kong): Desplaçar-se 5/10m al llarg d'una estructura elevada de uns 2m d'alçada, i anar superant els diversos obstacles. En cap moment és permès baixar de l'estructura ni tocar amb els peus a terra.



*Les proves i el circuit poden patir modificacions



**Distàncies aproximades.*

REGLAMENT DE COMPETICIÓ THE MEADOW OCR KIDS

La prova té caràcter **NO COMPETITIU**.

La superació dels obstacles és obligatòria*.

**Per a realitzar els obstacles es podrà rebre ajuda, tant d'altres corredors, com de personal de l'organització.*

Els participants podran córrer acompanyats pel seu pare/mare o tutor. Només un acompanyant per participant.

En cap cas la presència d'un adult pot entorpir l'esdevenir de la prova ni molestar a altres participants.

En finalitzar tots els participants rebran un obsequi *finisher*.

ANNEXOS

Accés de participants i familiars:

A causa de la limitació de pàrquing a la Fortalesa de La Mola, per tal d'evitar aglomeracions de vehicles la organització ofereix un servei de bus-llançadora que partirà des del Pàrquing de l'Estació Marítima de Maó pel preu d'1€, tant per acompanyants com per corredors (es pagarà aquest import a través de la plataforma <https://www.centralautocares.es> *horaris a concretar).

Com que el pàrquing de la Fortalesa de La Mola compta amb només 150 places, els participants que hi vulguin aparcar hauran de fer un pagament de 10€ per **vehicle (es contracta a través de la inscripció)** per ordre de reserva. Un cop acabades les places de pàrquing, tots els corredors i acompanyants hauran de fer servir el bus-llançadora.



Accés tancat



Sortida autobús llançadora. (39°53'27"N 4°15'47"E)

Carrer Andana de Ponent S/N, Maó.



Pàrquing de pagament (places limitades). (39°52'27"N 4°18'36"E)



Versió 11/12/2024