



# THE MEADOWER

## OCR MENORCA

HARD 10Km 27 OBSTÁCULOS



## 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-MINI WALL

Material utilizado: Estructura de madera vertical.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá pasar por encima de una estructura de madera vertical de perfil bajo. Con ayuda o sin.

\*Obstáculo de superación obligatoria.



### 3-LA BALANZA

Material utilizado: estructura de balancín.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

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

\* Obstáculo de superación obligatoria.





## 4-ES CUPIDO

Material utilizado: arco y flechas adecuadas a la prueba.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá realizar el tiro con arco y acertar al objetivo.

\* Penalización **10 burpees.**



## 5-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.







## 6-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.



## 7- 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.







## 8-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.

## 9-VERTICAL LADDER

Material utilizado: estructura de madera vertical con orificios y pequeños palos.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá utilizar los pequeños palos, insertándolos en la estructura de madera para poder subir, generando un movimiento de escalera vertical.

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

**Élite:** Un único intento.

\* Penalización con **10 burpees**.







## 10-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.

## 11-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.







## 12-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.

## 13-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.**







## 14-THE DRAG

Material utilizado: objeto pesado y cadena.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse en un circuito de ida y Vuelta de 50m arrastrando un objeto atado a una cadena

\* Obstáculo de superación obligatoria.

## 15-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.







## 16-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.**

## 17-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.**







## 18-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.



## 19-ROCÓDROMO HORIZONTAL

Material utilizado: Estructura rocódromo horizontal.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse horizontalmente por el rocódromo durante una distancia entre 5-10 metros. En ningún momento está permitido bajarse de la estructura.

\*Obstáculo de superación obligatoria sin límite de intentos.







## 20-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.



## 21-MONKEY NET

Material utilizado: Estructura de 2 metros de alto con cuerdas entrelazadas.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse 5/10 metros por la estructura con la ayuda de sus manos/pies, sin tocar el suelo ni bajarse en ningún momento.

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

**Élite:** Un único intento.

\*Penalización: **10 burpees.**







## 22-VA DE EQUILIBRIO

Material utilizado: tablas de madera de 5 metros.

Dificultad: **Baja**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse encima de estas tablas sin caerse ni bajarse en ningún momento.

\*Obstáculo de superación obligatoria sin límite de intentos.

## 23-JANE & TARZAN

Material utilizado: estructura de 2 metros de alto con cuerdas tipo lianas.

Dificultad: **Media**

Explicación de la prueba:

El participante deberá desplazarse unos 5/10m por la estructura con la ayuda de las cuerdas. No está permitido bajarse ni tocar con los pies en el suelo.

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

**Élite:** Un único intento.

\* Penalización **10 burpees.**







## 24-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.

## 25-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.**







## 26-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.

## 27-GIVE ME FIRE

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**