



**THE
MEADOWER**

OCR

GUIA DEL CORREDOR

BASE 25
REAL ESTATE



INMOBILIARIA • REAL ESTATE
COLÓNIA SANT PERE

MÓN DENTAL
DR. GUILLEM ROSER



**24/25
SEP**

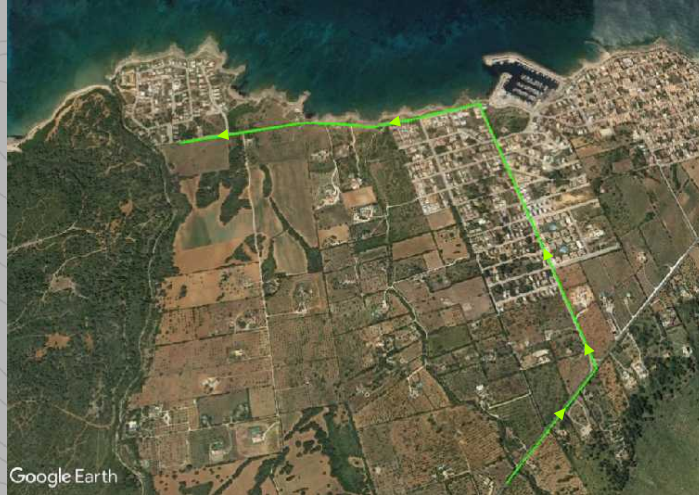
The Meadow 2022 GUIA DEL CORREDOR

- 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
- VOLUNTARIOS
- CONTACTO



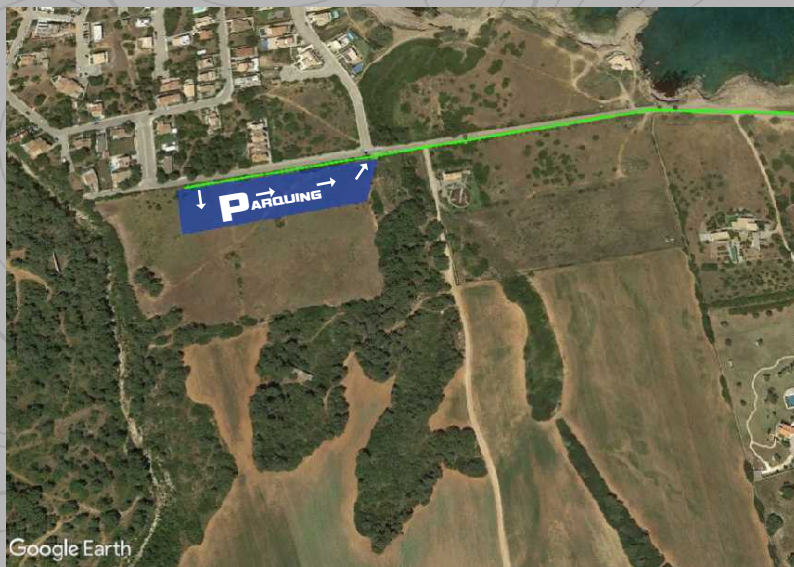
ACCESOS

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 utiliceis el parking ya que necesitamos que la urbanización no se colapse por si la ambulancia tuviera que salir.



RECOGIDA DE DORSALES

Las categorías ELITE, GRUPO DE EDAD, POPULAR y PARTY deben recoger el dorsal día 21 o 24. Las modalidades ninja track y kids, no necesitan dorsal.

Para facilitar la recogida de dorsales hemos establecido un punto de recogida en Palma. También teneis la posibilidad de que recoja otra persona vuestro dorsal, con autorización expresa o pedir (enviando un mail a themeadower@gmail.com indicando vuestro nombre completo e indicando que quereis que os la guarden en RS TRAINING) que se os guarde vuestra bolsa en RS TRAINING para pasar a recogerla en otro momento.

MIÉRCOLES 21 17:00 - 19:30



RS TRAINING
CENTER

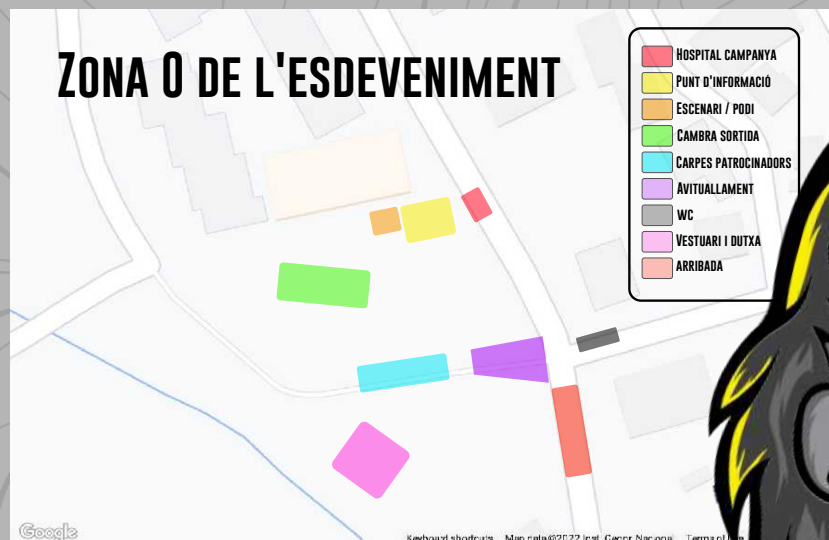
SÀBADO 24 16:00 - 19:00



**ZONA
EVENTO**

GUARDALLAVES

No vamos a disponer de guardarropa, solamente guardallaves, encontrareis unas carpas de información donde podreis dipositar las llaves del coche para que las guarden, una vez dipositadas las llaves se os dará una pulsera con vuestro numero de dorsal para luego recogerlas.



VESTUARIOS Y DUCHAS

Habilitaremos dos pequeñas carpas por si alguien necesita cambiarse. Intentaremos poner duchas pero debido a las restricciones que hay en el municipio por problemas de sequia no lo podemos asegurar,

SALIDA I META

Habr  camera de salida por tanto os pedimos que esteis por la zona 30 min antes de vuestra salida, una vez haya salido la tanda anterior a la vuestra ya podreis 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 podreis pasar a recuperar fuerzas en el avituallamiento final.

IMPORTANTE: Vais a disponer de una pulsera para pasar por el avituallamiento, una vez abandoneis el avituallamiento se os cortar  la pulsera y ya no podreis volver a acceder a él. De esta manera nos aseguramos que las últimas tandas tengan avituallamiento.

CHIP I PULSERAS Y DORSAL

Encontrareis en la bolsa del corredor dos pulseras, el chip y el dorsal.

- **Chip:** es para controlar el tiempo, debe estar colocado en el tobillo o en el zapato. Si el chip  s blanco debereis devolverlo a elitechip una vez cruceis la meta.
- **Pulsera de penalizaciones,**  s para todas las tandas excepto la party. Elite, age group y popular debeis llevarla. No la apreteis mucho ya que  s posible que tengan que perforarla para marcar que habeis hecho la penalización correctamente.
- **Pulsera de avituallamiento.** Importante que la lleveis si quereis acceder al avituallamiento final, sin ella no podreis acceder a él.
- **Dorsal.**  s del tipo banda para la cabeza, todos debeis llevar el dorsal puesto desde el inicio hasta el final de la carrera.

TANDAS DE SALIDA

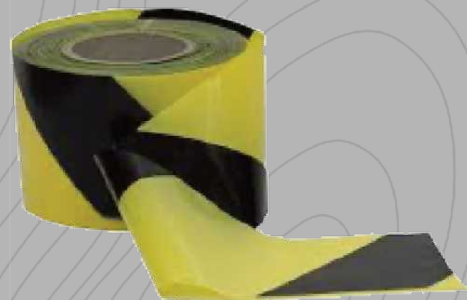
Ya habeis elegido vuestra hora de salida, vamos a respetarlas al máximo pero es posible que con previo aviso se modifiquen algunas tandas, para poder agilizar el evento y terminar más pronto sobretodo para las tandas party que podrian adelantarse 30 minutos.

8:30	Èlit
8:45	Grup d'edat (sub 20 a 39)
9:00	Grup d'edat (40 a +55)
9:15	populars 2
9:30	populars 3
9:45	populars 4
10:00	populars 5
10:15	populars 6
10:30	populars 7
10:45	populars 8
11:00	populars 9
11:15	populars 10
11:30	populars 11
11:45	populars 12
12:00	populars 13
12:15	populars 14
12:30	Party 1
12:45	Party 2
13:00	Party 3



SEÑALIZACIÓN

El recorrido estará practicamente todo balizado y encontrareis 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.



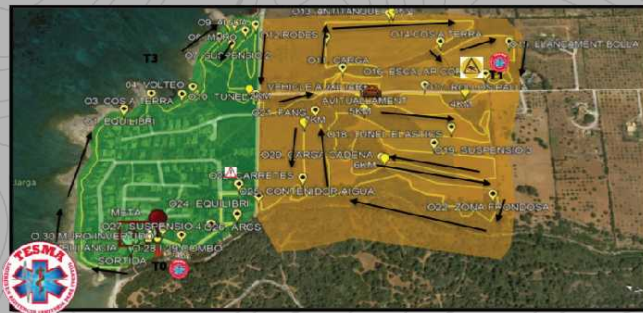
SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

TESMA se encargará de la parte sanitaria, contaremos con una ambulancia día 24, para la ninja track y los kids; y dos ambulancias más carpa de asistencia para atender cualquier accidente que pueda ocurrir.

Día 25 contaremos con una ambulancia + carpa de asistencia en la zona de meta y una ambulancia en la zona del avituallamiento del km 4.

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 la app zello con TESMA para indicar cualquier accidente y tener una rápida respuesta.

IMPORTANTE: si teneis un accidente revisad el parte médico o pedid la presencia del organizador del evento para evitar problemas de redacción y problemas con la aseguradora.



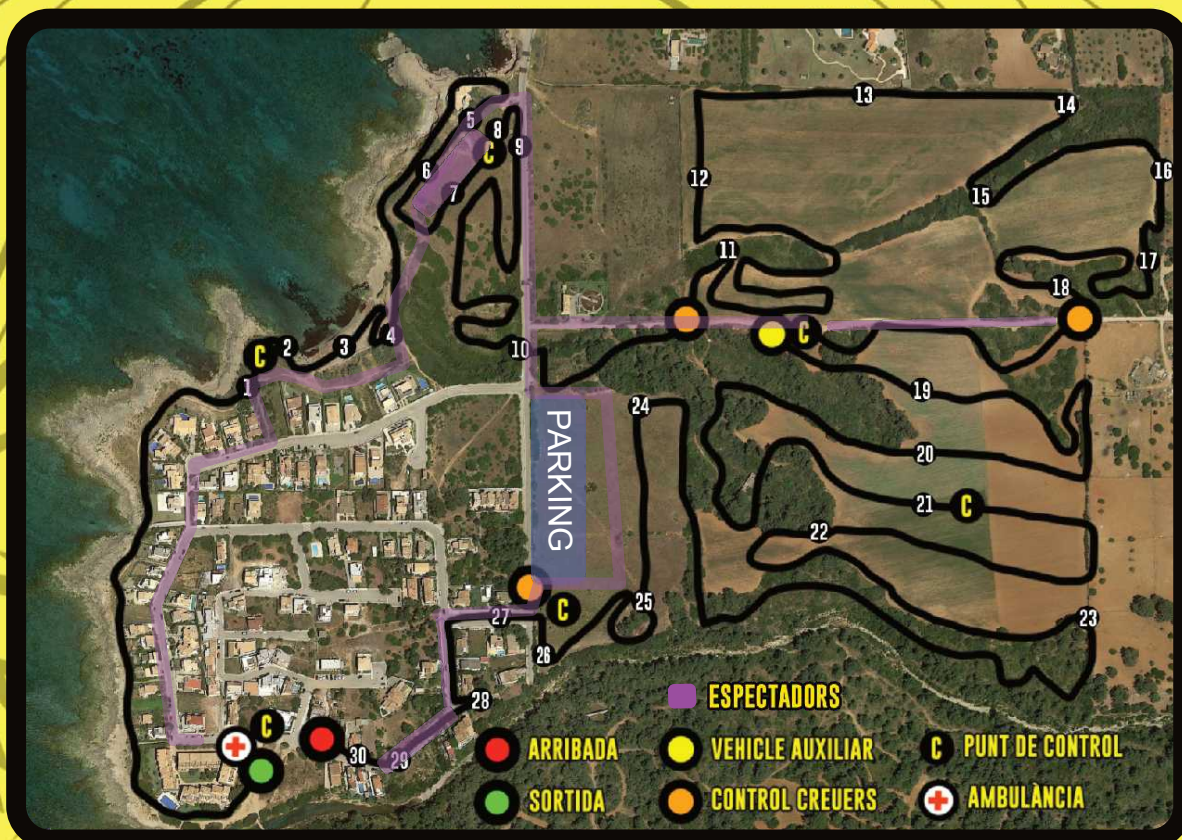
AVITUALLAMIENTO

Dispondremos de dos avituallamientos, uno líquido en el km 4 aprox. A la mitad del recorrido y otro mas a la llegada a meta, en este último vais a disponer de bebida isotónica, agua, fruta, galletas artesanas y barritas energéticas.



RECORRIDO, OBSTÁCULOS Y TERRENO

[THE MEADOWER] OCR



- | | | |
|---------------------|---------------------|------------------------|
| 1 EQUILIBRI ● | 11 CÀRREGA ● | 21 SUSPENSÍO ●●● |
| 2 MUR ● | 12 RODES ● | 22 CÀRREGA ● |
| 3 XARXA ● | 13 ANTITANC ● | 23 ZONA ORIENTACIÓ ● |
| 4 TABLA IRLANDESA ● | 14 PRECISSIÓ ● | 24 PISCINA ● |
| 5 SUSPENSÍO ●●● | 15 COS A TERRA ● | 25 CARRETILLA ● |
| 6 ESCALADA ● | 16 PUNTERIA ● | 26 EQUILIBRI ● |
| 7 SUSPENSÍO ●●● | 17 ZONA BRUTA ● | 27 CONTENIDORS AIGUA ● |
| 8 MUR PETIT ● | 18 PUJAR CORDA ●●● | 28 ARCS ●●● |
| 9 AIGUA ● | 19 MUNTANYA PALLA ● | 29 SUSPENSÍO ●● |
| 10 PAS PER SOTA ● | 20 ELASTICS ● | 30 RAMPA FINAL ● |

*Aquest mapa és orientatiu, és possible que hi hagin petites modificacions si l'organització ho troba convenient per a la seguretat dels corredors i espectadors.

- PENALIZACIÓN PARA ÉLITES
- PENALIZACIÓN PARA GRUPO DE EDAD
- PENALIZACIÓN PARA POPULARES
- OBSTÁCULO DE SUPERACIÓN OBLIGATORIA SIN LIMITE DE INTENTOS

TERRAENO

■ AFALTO ■ CAMINO ■ CAMINO ESTRECHO ■ ZONA FRONDOSA ■ CAMPO TRAVÉS



El terreno por donde pasareis es muy diverso, arena, asfalto, caminos, zonas de matorrales... La mayor parte transcurre por campos de siembra, encontrareis 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.

El ninja track se realizará en asfalto.


Recomendamos unos zapatos de trail ya que encontrareis zonas irregulares con piedras sueltas, por tanto recomendamos a la gente que tenga los tobillos fragiles que elija unas zapatillas que sujeten bien el pié y tengan buena estabilidad para evitar torceduras.



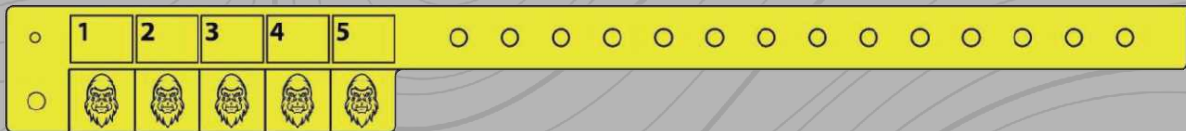
NORMATIVA

LAS CATEGORIAS **ÉLITE**, **AGE** Y **POPULAR** ESTAN SUJETAS A PENALIZACIÓN SI EL OBSTÁCULO NO SE SUPERA. NO TODOS LOS OBSTÁCULOS PENALIZAN, EN EL MAPA DEL RECORRIDO TENEMOS MARCADOS QUE OBSTÁCULOS PENALIZAN PARA CADA CATEGORÍA.

ÉLITE >>>	SIN AYUDA Y CON PENALIZACIÓN
GRUPO DE EDAD >>>	SIN AYUDA Y CON PENALIZACIÓN
POPULAR >>>	SE PUEDE AYUDAR Y CON PENALIZACIÓN
PARTY >>>	SE PUEDE AYUDAR Y NO TIENEN PENALIZACIÓN



CADA CORREDOR VA A DISPONER DE UNA PULSERA CON 5 CASILLAS Y 5 MONOS (VIDAS), POR CADA OBSTÁCULO (DE LOS QUE PENALIZAN) NO SUPERADO EL PROPIO ATLETA DEBERÁ ARRANCAR UN MONO DE SU PULSERA Y ENTREGARLO AL JUEZ/VOLUNTARIO DE ESE OBSTÁCULO. EN EL CASO DE QUE EL JUEZ/VOLUNTARIO CONSIDERE QUE NO SE HA SUPERADO EL OBSTÁCULO CORRECTAMENTE ESTE PODRÁ PEDIR AL ATLETA QUE LE ENTREGUE UNA DE SUS VIDAS.



DOUBLE TRY: PARA CATEGORIAS **ÉLITE** Y **GRUPO DE EDAD**. EN LOS OBSTÁCULOS CON PENALIZACIÓN LOS CORREDORES DISPONDRÁN DE DOS OPORTUNIDADES PARA PASAR EL OBSTÁCULO.

OPCIONES:

- A) EL CORREDOR SUPERA EL OBSTÁCULO, PUEDE CONTINUAR.
- B) EL CORREDOR FALLA:
 - A) ENTREGAR UN MONO Y SEGUIR
 - B) VOLVER A INTENTAR EL OBSTÁCULO. SI SE SUPERA SE PUEDE CONTINUAR Y SI SE FALLA SE ENTREGARÁ UN MONO.

SIN LIMITES: PARA LA CATEGORÍA **POPULAR**. EN LOS OBSTÁCULOS CON PENALIZACIÓN LOS CORREDORES DISPONDRÁN DE TODOS LOS INTENTOS QUE QUIERAN SIEMPRE Y CUANTO NO SE GENEREN COLAS O TAPONES. EL JUEZ/VOLUNTARIO, PODRÁ PEDIR AL ATLETA QUE DEJE DE INTENTARLO Y ENTREGUE UN MONO SI NO LO HA CONSEGUIDO SUPERAR.

OPCIONES:

- A) EL CORREDOR SUPERA EL OBSTÁCULO, PUEDE CONTINUAR.
- B) EL CORREDOR FALLA:
 - A) ENTREGAR UN MONO Y SEGUIR
 - B) VOLVER A INTENTAR EL OBSTÁCULO HASTA SUPERARLO O EN CASO DE NO PODER HACERLO, ENTREGAR UN MONO Y CONTINUAR.

RECUPERACIÓN DE PENALIZACIONES:

HABRÁ UN CIRCUITO DE RECUPERACIÓN ANTES DE LA ENTRADA A META. SE DEBERÁN HACER AL CIRCUITO TANTAS VUELTAS COMO MONOS SE HAN PERDIDO. DESPUÉS DE CADA VUELTA EL VOLUNTARIO/JUEZ ENCARGADO PERFORARÁ TU PULSERA PARA INDICAR QUE SE HA RECUPERADO ESA "VIDA" ESTE PROCESO SE REPETIRÁ HASTA TENER TANTAS PERFORACIONES COMO "VIDAS" PERDIDAS.

EJEMPLO: SI HAS PERDIDO 3 MONOS DE TU PULSERA DEBERÁS HACER 3 VUELTAS DE PENALIZACIÓN. Y TERMINAR LA CARRERA CON 3 PERFORACIONES EN LA PULSERA.

ES MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN NO HABER RECUPERADO LAS PENALIZACIONES SIENDO RESPONSABILIDAD DEL CORREDOR CUMPLIR CON LA RECUPERACIÓN DE PENALIZACIONES.

CIRCUITO DE PENALIZACIÓN



ÉLITE	➤➤➤	40KG
GRUPO DE EDAD	➤➤➤	20KG
POPULAR	➤➤➤	SIN PESO



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 dentro de la misma categoría, incluyendo cuando se produce en el carril de repetición, 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 élite y grupo de edad, 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 encima. Las resinas estarán prohibidas y su uso será motivo de descalificación.

DÓNDE COMER O DORMIR

[THE MEADOWER]  OCR

¿BUSCAS DÓNDE DORMIR?



**INMOBILIARIA • REAL ESTATE
COLÒNIA SANT PERE**

CASAS, PISOS, CHALETS...

CON DESCUENTO



**Casal de colònies
de St. Guillem i St. Antoni**

**HABITACIONES A PARTIR
DE 4 PERSONAS**

+ INFO
 **971589512**
 **689988992**

+ INFO
 **606129086**

**TE QUEDAS
A COMER?**



**GOSPODAX
RESTAURANT**

Especialidad:
Tapas con mariscos
y platos tradicionales

RESERVAS: 9715899619
WEB: gospodax.com

**ES
BLAU**

DES NORD

Especialidad:
Comida mediterranea

RESERVAS: 971826660
WEB: esblaudesnord.com


**Del Nàutico
RESTAURANTE**

Especialidad:
Comida mediterranea
Paella

RESERVAS: 971589009
WEB: delnautico.es

PARRILLADA DE CARNE Y VERDURAS EN ZONA DE META

BON PROFIT!

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 sobretodo si no están formados para ello. Puede que en algún obstáculo no encontréis a nadie, agradeceríamos para que la competición sea justa para todos que acatéis la normativa y realicéis los obstáculos.

Desde la organización daremos todas las pautas posibles a los jueces y voluntarios para que lo hagan lo mejor posible aún así puede que sea una tarea complicada y no podemos exigir a los voluntarios que sean perfectos.

El equipo de [THE MEADOWER] OCR está encantado con la gente que se ha prestado voluntaria y queremos que tengan una buena experiencia. MIL GRACIAS VOLUNTARIOS.

CONTACTO

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

GRACIAS Y A DISFRUTAR DE LAS OCR

