

- Información de los obstáculos instalados para los participantes de la carrera Los Pocillos Race II y como superarlos.
- Cada obstáculo estará enumerado, señalado con flechas y que orden seguir, muy importante respetar el orden de llegada en caso que este ocupado por otro corredor.
- Los participantes se podrán ayudar entre ambos por si hubiera dificultad en superar algún obstáculo, en caso de no superar algún obstáculo la penalización será hacer 8 burpees en el mismo lugar.

1º Obstáculo: Pasar por debajo de una maya y caminar con las manos y los pies apoyados en el suelo (tipo cuatro patas) hasta sobrepasar toda la maya, se adjunta foto orientativa de cómo hacerlo.



2º Obstáculo; Levantar una rueda por un lado dejándola caer y volver a levantarla hasta recorrer la distancia marcada por la organización, tendrá que dejar el neumático en el mismo lugar que estaba, el neumático es un poco más pequeño que el de la imagen.



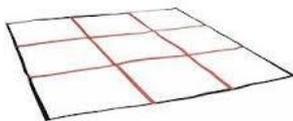
3º Obstáculo: Sobrepasar por el medio una bobina de madera que estará colocada de pie como se ve en la imagen. Este obstáculo hay que hacerlo a la ida y la vuelta cada participante.



4º Obstáculo: Trepador por una maya metálica de 2,8 metros, subir por un lateral y bajar por el otro. Este obstáculo hay que hacerlo a la ida y la vuelta cada participante.



5º Obstáculo; Rebasar un rectángulo de metal de 3 x 2 metros de diámetro por 0,60 centímetros de altura, en el interior se formaran cuadrados con cuerdas como la imagen izquierda, cada cuadrado tendrá una anchura de 0,50 centímetros, consiste en que hay que introducir un pie solamente en cada cuadrado, una vez apoyado en el suelo levantamos el otro y lo introducimos en otro cuadrado, así hasta superar el obstáculo. Imagen derecha como levantar e introducir el pie en cada cuadrado.



6º Obstáculo; Rebasar unos bloques de hormigón cuadrados de 50 x 50 que forman una especie de pirámide subiendo por un lado y bajando por el otro.



7º Obstáculo; Caminar por encima de un tronco de madera manteniendo el equilibrio hasta rebasarlo en su totalidad. Foto orientativa



8º Obstáculo; Trepar e introducirse dentro del container abierto y volver a trepar desde el interior para salir.



9º Obstáculo; Saltar por encima de cada uno de los New jersey de hormigón, apoyando ambas manos, los cuales estarán separados entre sí por una distancia de 5 metros, primera foto orientativa de como rebasar el obstáculo y segunda foto de cómo es el obstáculo, tiene un 1 metro de altura.



10º Obstáculo; Pasar por el interior de dos ruedas grandes, se adjunta foto.



11º Obstáculo; Rebasar una tarima de madera de unos 2 metros de altura, con ayudas de cuerdas o de otro participante para subirla, la bajada tendrá que ser de la manera más cómoda que decida cada corredor, sin poner en peligro la seguridad del mismo y la de los otros participantes, foto orientativa del obstáculo.



12º Obstáculo; Cargar dos garrafas de 10 litros de agua una en cada mano, recorrer los metros marcados por la organización y volver a dejarlas en el mismo lugar de recogida.



13º Obstáculo; Pasar rodando por debajo de dos tubos metálicos y una vez superado saltar por encima de las brasas de una hoguera.



14° Obstáculo; Hacer una sentadilla con un balón medicinal, luego lanzarlo por encima de una cuerda que estará a una altura de 2 metros, hay que hacerlo dos veces una por cada lado, total cuatro sentadillas con lanzamiento y volvemos a dejar el balón en el sitio para el siguiente participante.



15° Obstaculo; Atravesar los tubos subterráneos de hormigón de un metro de diámetro y 15 de largo que hay en la zona, que cruzan la circunvalación y salen a la otra parte del camino para continuar hacia la meta.



16° Obstáculo; Clavar un clavo mediano en una madera con un martillo, se le recuerda que el clavo tiene que estar enterrado en la madera en su totalidad, cada corredor tiene tres oportunidades, los martillos se cogerán por el orden de llegada de cada corredor.



17° Obstáculo; Introducirse dentro de una bañera metálica, que estará mediada de agua y salir por el otro lado, como dificultad tendrá una malla en la parte superior.

