



II THE MEADOWER OCR BRIEFING 2024

GUIA DEL CORREDOR

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

II The Meadow 2024

ACCESOS Y PARKING

- ACCESOS

Disponemos solamente de un acceso, el cual estará *cerrado el día de la carrera. El acceso se hará con autobús lanzadera que pondrá la organización. *Excepto los que dispongan de reserva de plaza de parking.

El autobús lanzadera se cogerá desde la Estació Marítima de Maó y tiene que reservarse el horario de ida y vuelta a través de este enlaced de la empresa CENTRAL DE AUTOCARES MENORCA

<https://eventos.centralautocares.es/es/tickets/>



Carretera cortada Me-3 dirección Fortaleza Isabel II

- PARKING

La disponibilidad del parking será limitada, y bajo reserva previo pago de 10€ por vehículo (se contrata a través del proceso de inscripción) Una vez acabadas las plazas de parking, todos los corredores y acompañantes tendrán que usar el autobús lanzadera que pondrá la organización.



II The Meadow 2024

AUTOBÚS LANZADERA

Acceso de participantes y familiares:

A causa de la limitación de parking en la Fortaleza de La Mola, para evitar aglomeraciones de vehículos la organización ofrece un servicio de autobús lanzadera que saldrá desde el Parking de la Estación Marítima de Maó por el precio de 1€ ida y 1€ vuelta, tanto para corredores como para acompañantes (se pagará este importe a través de la plataforma <https://eventos.centralautocares.es/es/tickets/> en el que podéis escoger los horarios)



II The Meadow 2024



PROGRAMA

Los dorsales se podrán recoger en la entrada del recinto a partir del **SÁBADO 9 de NOVIEMBRE**:

SALIDAS:

De 10:00h a 13:00h categoría FAST popular y party. Consulta aquí el track y todos los obstáculos [Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA 5k 2024](#)

De 13:00h a 14.30h categoría KIDS Consulta aquí los tracks y obstáculos:

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA \(ABU\) 2024](#) (salida a las 13:00h aprox)

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA \(MOWGLIE\) 2024](#) (salida a las 13:10h aprox)

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA \(KING KONG\) 2024](#) (salida a las 13:30 – 14:0h aprox)

De 15:00h a 16:30h categoría HARD (15:00h ÉLITE, 15:15h STARTER Y POPULAR). Consulta aquí el track y todos los obstáculos [Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA 10k 2024](#)



ENTREGA TROFEOS: A las 18:00 h

II The Meadower 2024 La entrega de premios será a las 20:00h aprox.



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.



DJ BYONE: a partir de las 15:30 hasta las 17:30 sesión de DJ

II The Meadow 2024

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

II The Meadow 2024



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



ABU – 800m y 6 pruebas

Hora de salida: 13:00h

Avituallamiento líquido y sólido en la meta.

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA \(ABU\) 2024](#)



II The Meadower 2024

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](#)

II The Meadow 2024

RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 13:10 - 13:15h

Avituallamiento líquido y sólido en la meta.

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA \(MOWGLIE\) 2024](#)

MOWGLI – 1450m y 9 pruebas



II The Meadow 2024

OBSTÁCULOS

MOWGLI – 1450m y 9 pruebas

- 1 - PASO POR LA RUEDA - baja
- 2 - POR UN TUBO - baja
- 3 - CUERPO A TIERRA- baja
- 4 - MONTE MICHELIN - baja
- 5 - VA D'EQUILIBRI- baja
- 6 - ES MINI TRACTOR - baja
- 7 - ARO VA (DE BÒ)- **media**
- 8 - SA TRINXERA- **media**
- 9 - CIRCUIT DE SACS- **media**
- 10 - GIVE ME FIRE KIDS - baja

Para más información:
[OBSTÁCULOS KIDS](#)

II The Meadow 2024



RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 13:30 -
14:00h

Avituallamiento líquido y
sólido en la meta.

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER
MENORCA \(KING KONG\) 2024](#)



KING KONG – 2800m y 12 pruebas

II The Meadow 2024

OBSTÁCULOS

KING KONG – 2800m y 12 pruebas

1 - PASO POR LA RUEDA - baja

2 - POR UN TUBO - baja

3 - MINI TALAIOT - baja

4 - CUERPO A TIERRA - baja

5 - MONTE MICHELIN- baja

6 - DONKEY KONG - (media/alta)

7 - ES TRACTOR - **media**

8 - MINI WALL - **media**

9 - SA XARXA - **media**

10 - SA TRINXERA - baja

11 - CIRCUITO DE SACOS - baja

12 - THE WALL (media/alta)

13 - GIVE ME FIRE - baja

Para más información:

[OBSTÁCULOS KIDS](#)

II The Meadow 2024

RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Hora de salida: 10:00h

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

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA 5k 2024](#)

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 - CUERPO A TIERRA - baja
- 3 - MONTE MICHELIN - baja
- 4 - TRONCO MÓBIL - media / alta
- 5 - ES MORT- media
- 6 - DONKEY KONG (media/alta)
- 7 - ES TRACTOR - **media**
- 8 - UNA RONDA PARA TODOS - baja
- 9 - GARRAFÓN - **media**
- 10 - ES KOALA - baja
- 11 - BURRITO SABANERO - media
- 12 - MINI WALL - baja
- 13 - COM UNA CUBA - **media**
- 14 - ES TALAIOT - **media**
- 15 - SA XARXA - baja
- 16 - LA SACA - **alta**
- 17 - SA TRINXERA - baja
- 18 - THE LAST MONKEY - alta
- 19 - THE WALL - GIVE ME FIRE (meta)

II The Meadow 2024

RECORRIDOS Y AVITUALLAMIENTOS



Horas de salida:
15:00h categoría Elite
15:15h starter y popular

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

[Wikiloc | Ruta II THE MEADOWER MENORCA 10k 2024](#)

HARD – 10km y 27 obstáculos

II The Meadow 2024



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 - ES KOALA - media | 21 - TRONCOMOBIL - media |
| 2 - WALL AND WHEELS- baja | 12 - GARRAFÓN - media | 22 - MONKEY NET - media/alta |
| 3 - MINI WALL - baja | 13 - UNA RONDA PARA TODOS - baja | 23 - VA D'EQUILIBRI - media |
| 4 - BURRITO SABANERO - baja | 14 - ES TRACTOR - media | 24 - CAPITÀ GARFI - alta |
| 5 - JANE TARZAN- alta | 15 - ESTIRA QUE VE PEIX - alta | 25 - SA TRINXERA - baja |
| 6 - ARO VA (DE BÒ) - baja | 16 - DONKEY KONG - media | 26 - THE LAST MONKEY - alta |
| 7 - LA SACA - media | 17 - ES MORT - media | 27 - ES TREPA - alta |
| 8 - SA XARXA - baja | 18 - COM UNA CUBA - media | 28 - THE WALL - media |
| 9 - ES TÚNEL - media | 19 - ES TALAIOT - media | |
| 10 - VERTICAL LADDER media/alta | 20 - MONTE MICHELIN - baja | |

II The Meadow 2024

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.

II The Meadower 2024



CONTACTO

En caso de **emergencia** contactar
con:

Oficinas ELITECHIP - 676 035 552

The Meadow 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 9 DE NOVIEMBRE!!



BALEARIA



Quely

Bosch & Lozano



THE MEADOWER
BODIES LIKE MACHINES

fibraLink