

## REGOLAMENTO BEAR WALKING OCR 4 TEAM

---

Appuntamento con gli atleti partecipanti domenica 10 settembre 2017, ore 9:00 a Campoli Appennino (FR) presso il campo sportivo comunale in via Colle San Pancrazio per il check in.

**IMPORTANTE: al check in è indispensabile esibire un documento di riconoscimento, consegnare una fotocopia del documento stesso, consegnare copia del certificato medico sportivo e firmare in originale la liberatoria davanti lo staff. (IMPORTANTE DOTARSI IN ANICIPO DELLA FOTOCOPIA DEL DOCUMENTO E DEL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO).**

Al check in verrete dotati di un braccialetto che vi darà diritto a ritirare il pacco gara. Pacco gara e medaglie FINISHER garantite ai primi 120 iscritti.

Le partenze avverranno in batterie da 3 Team la volta a partire dalle ore 10:30 e distanziate fra loro di alcuni minuti. Sarà garantito un cronometraggio per ogni Team (rilevato sul quarto membro giunto al traguardo).

Il percorso si articola lungo un circuito impegnativo in parte sterrato, in parte urbano. Lunghezza circuito: circa 5 km. Ostacoli n: +20 Previsti passaggi in acqua, dislivelli, arrampicate.

Regole gara:

1. Ogni Team dovrà essere composto da 4 persone, di cui almeno una di sesso opposto agli altri componenti della squadra.
2. Per il superamento degli ostacoli i componenti del Team potranno collaborare tra loro solo finché la collaborazione avvenga prima o durante il superamento dell'ostacolo. Ogni componente del team, una volta superato completamente l'ostacolo, non potrà più tornare indietro ad aiutare gli altri componenti della sua squadra.
3. Per alcuni ostacoli verrà data la possibilità di escludere un componente del Team dal suo superamento, scelto il componente da escludere, lo stesso non potrà aiutare gli altri nel superamento dell'ostacolo stesso. (Ostacolo Jolly)
4. Saranno imposte penalità di 30 Burpees per la mancata esecuzione di ogni ostacolo ad ogni componente della squadra che non supera l'ostacolo, ma per spirito di squadra le penalità si potranno suddividere nel modo che si riterrà più opportuno fra tutti i membri della squadra o solo fra alcuni di essi (per ogni altro membro della squadra che non dovesse superare l'ostacolo saranno aggiunti altri 10 Burpees).
5. Il Team dovrà superare la linea del traguardo compatto. In caso di ritardo di uno dei membri della squadra il tempo del Team verrà rilevato sull'ultimo componente giunto al traguardo.

In ogni ostacolo sarà presente un **MARSHALL** che avrà il compito di illustrare il regolamento dell'ostacolo, verificare il superamento dell'ostacolo stesso, verificarne l'esecuzione ed eventualmente assegnare la penalità. La mancata esecuzione della penalità verrà segnalata dal Marshall e provocherà la squalifica del Team.

Previste 3 categorie di Team partecipanti con classifiche e premi separati:

1 uomo + 3 donne;

2 uomini + 2 donne;

3 uomini + 1 donna.

La descrizione di quasi tutti gli ostacoli (alcuni ostacoli restano segreti) e le penalità previste per ognuno di essi sono descritte sul sito: <http://www.crosstrainingsora.it/evento-bear-walking/>

In loco sarà possibile usufruire del servizio deposito bagagli, spogliatoi, docce e bagni presso la struttura annessa al campo sportivo comunale. Le medaglie FINISHER verranno assegnate al traguardo mentre i trofei ai migliori Team verranno consegnati a fine gara durante la cerimonia di premiazione.

INFO: [info@crosstrainingsora.it](mailto:info@crosstrainingsora.it)

+39 328.14.97.214