



REGLAMENTO CARRERA DE OBSTÁCULOS CRANE RACE

1. PARTICIPACIÓN:

- La edad mínima para participar en la categoría de adultos, es 16 años. Los participantes menores de 18 años necesitarán autorización firmada por padre, madre o tutor legal que entregarán el mismo día de la carrera. Dicha autorización se entregará a cada participante tras realizar la inscripción.
- Queda totalmente prohibido participar bajo los efectos de alcohol y/o drogas.
- Durante el recorrido de las pruebas se tomarán algunas imágenes y vídeos. Solo se harán públicas si los participantes dan su consentimiento. Dichas imágenes serían utilizadas con fines promocionales y publicitarios.
- Todos los participantes recibirán camiseta, medalla, avituallamiento y pulsera identificativa. Cada pulsera es personal e intransferible.
- Los 3 primeros en llegar a meta, en la categoría competitiva individual o por equipos, recibirán trofeo y subirán al podio.

2. INSCRIPCIÓN:

- Las inscripciones se realizan a través de <https://www.craneracetalavan.com>. El precio está en función de la categoría de la prueba:
 - Categoría competitiva, individual (a partir de 16 años): 20€/persona.
 - Categoría libre, por equipos (a partir de 16 años): 20€/persona.
 - Categoría familiar (mínimo 2 integrantes):
 - Menor (de 4 a 15 años): 10€/persona.
 - Adulto (a partir de 18 años): 15€/persona.
- Puedes inscribirte en una de las categorías y posteriormente participar en la categoría familiar con la misma inscripción si eres mayor de 18 años. Por el contrario, si te has inscrito en la categoría familiar, solo puedes participar en esa categoría, dicha inscripción no es válida para el resto de categorías. Si quieres participar en dos categorías y una de ellas es la categoría familiar, inscríbete primero en tu categoría y señala en la inscripción que también participarás en la categoría familiar.
- Todas las inscripciones son definitivas.



- No se admiten devoluciones.
- La organización se reserva el derecho de cancelar o aplazar la carrera.

3. DESARROLLO DE LA PRUEBA:

- En la categoría individual adulto, la prueba consistirá en un recorrido de 5KM con más de 25 obstáculos y se desarrollará en un entorno natural y urbano.
- En la categoría padres e hijo, la prueba consistirá en un recorrido de 2KM con más de 15 obstáculos y se desarrollará en un entorno natural y urbano.
- El recorrido estará totalmente señalizado y cerrado al tráfico.
- Los participantes saldrán por tandas de tiempos para evitar aglomeraciones en la superación de las pruebas.
- Las pulseras deberán colocarse de manera visible para poder identificar a los participantes.
- En los obstáculos, habrá personal miembro de la organización que evaluará la superación de las pruebas. Del mismo modo, dicho personal actuará ante la necesidad de solucionar cualquier inconveniente que pudiera tener lugar en la realización de las pruebas.
- Los participantes podrán recibir ayuda en los obstáculos de otros compañeros/as.
- Motivos de descalificación:
 - No seguir la ruta marcada.
 - No llevar colocada la pulsera entregada por la organización a la hora de comenzar la carrera.
 - Llevar puesta la pulsera de otro participante.
 - No salir en la tanda correspondiente.
 - Tener actitudes antideportivas con participantes o voluntarios.
 - No hacer caso de las indicaciones que se marquen a los participantes.
 - No estar inscrito o haber realizado el pago para la participación.
 - No realizar la penalización correspondiente en caso de no superar algún obstáculo.
 - Recibir ayuda de personas que no participen en la prueba.
- La carrera se cronometrará desde el momento de salida de los participantes en el caso de las categorías competitivas.
- Se recomienda el uso de guantes y protecciones.



- Solo se proporcionarán premios a los 3 primeros clasificados en las categorías competitivas. Todos los participantes recibirán su medalla.

5. NORMATIVA DE LOS OBSTÁCULOS - CATEGORÍA COMPETITIVA INDIVIDUAL Y CATEGORÍA POR EQUIPOS:

1. **Bañeras de agua:** tendrás que sumergirte, por completo, en las bañeras con agua.
2. **Paso bajo troncos:** tendrás que deslizarte por encima y por debajo de los troncos de madera hasta llegar al final de la prueba. Podrás apoyarte en el suelo para deslizarte, al igual que podrás pasar abrazando los troncos.
3. **Suelo resbaladizo:** se pasará de pie o de rodillas sin apoyar las manos.
4. **Reptar bajo red:** se pasarán siempre por debajo, el superarlo de otra manera supondrá la repetición de la prueba.
5. **Slalom de neumáticos:** deberás cruzar el camino de neumáticos hasta llegar al final, sólo se podrá pasar introduciendo el pie en los agujeros. Está prohibido pisar las ruedas.
6. **Escalada sogas:** deberás trepar por la soga hasta llegar arriba.
7. **Plataforma en alturas:** deberás subir por las plataformas con ayuda de todo tu cuerpo. Una vez arriba, realiza el mismo proceso para bajar.
8. **Escalada en pirámide:** la subida de la rampa podrá realizarse con el agarre de la soga o mediante la fuerza y velocidad.
9. **Koala:** tendrás que arrastrarte por la soga con ayuda de tus manos y pies hasta llegar al final de la misma.
10. **Salto de alpacas:** tendrás que saltar las alpacas colocadas en zig-zag saltando sobre ellas. Podrás saltarlas libremente.
11. **Fosa de barro con rampa:** tendrás que meterte por completo en la fosa de barro y posteriormente salir por la rampa. En caso de haber obstáculos dentro de la fosa, tendrás que pasar por debajo de ellos.
12. **Equilibrio sobre troncos en el suelo:** tendrás que pasar de pie, sin ayuda de ningún compañero. No se podrá pasar sentado sobre el tronco. Puedes colocar los pies de la manera que te resulte más cómoda.
13. **Fosa con valla:** tendrás que introducirte por completo en la fosa. Deberás cruzarla agarrándote a la valla y boca arriba para no hundirte.



14. **Transporte de cargas (tronco):** deberás recoger y depositar la carga en el punto marcado por la organización.
15. **Lanzamiento de jabalina:** tendrás que lanzar la jabalina y clavarla correctamente.
16. **Túnel de alpacas:** tendrás que introducirte en el interior del túnel, formado por alpacas, hasta llegar a la salida.
17. **Arrastre circular de neumáticos:** tendrás que arrastrar el objeto siempre tirando de él.
18. **Tobogán acuático:** tendrás que deslizarte por el tobogán sentado hasta llegar al final del tobogán.
19. **Monkey Bars:** tendrás que pasar al otro lado utilizando tus manos para agarrarte a los barrotes. Deberás dejar tu cuerpo suspendido hasta llegar al último barrote.
20. **Paso en red:** tendrás que cruzar la red agarrándote a ella.
21. **Escaleras:** tendrás que subir las escaleras hasta llegar a la siguiente prueba.
22. **Túnel acuático:** tendrás que pasar por el interior del túnel superando las trampas hasta llegar al final del mismo.
23. **Tormenta eléctrica:** tendrás que deslizarte arrastrándote por el suelo sin recibir ningún chispazo.
24. **Anillas:** tendrás que superar el recorrido colgándote de las anillas una a una.
25. **Eleva la carga:** tendrás que tirar de la soga para subir la carga hasta lo alto de la polea y bajarla de nuevo.
26. **Túnel:** tendrás que pasar el túnel arrastrándote por el suelo hasta que encuentres la salida.

“De manera general, la distancia entre prueba y prueba podrá recorrerse corriendo o andando”.

6. **NORMATIVA DE LOS OBSTÁCULOS - CATEGORÍA FAMILIAR:**

1. **Bañeras de agua:** tendrás que sumergirte, por completo, en las bañeras con agua.
2. **Paso bajo troncos:** tendrás que deslizarte por encima y por debajo de los troncos de madera hasta llegar al final de la prueba. Podrás apoyarte en el suelo para deslizarte, al igual que podrás pasar abrazando los troncos.



3. **Suelo resbaladizo:** se pasará de pie o de rodillas sin apoyar las manos.
4. **Reptar bajo red:** se pasarán siempre por debajo, el superarlo de otra manera supondrá la repetición de la prueba.
5. **Slalom de neumáticos:** deberás cruzar el camino de neumáticos hasta llegar al final, sólo se podrá pasar introduciendo el pie en los agujeros. Está prohibido pisar las ruedas.
6. **Escalada sogá:** deberás trepar por la sogá hasta llegar arriba.
7. **Plataforma en alturas:** deberás subir por las plataformas con ayuda de todo tu cuerpo. Una vez arriba, realiza el mismo proceso para bajar.
8. **Escalada en pirámide:** la subida de la rampa podrá realizarse con el agarre de la sogá o mediante la fuerza y velocidad.
9. **Koala:** tendrás que arrastrarte por la sogá con ayuda de tus manos y pies hasta llegar al final de la misma.
10. **Salto de alpacas:** tendrás que saltar las alpacas colocadas en zig-zag saltando sobre ellas. Podrás saltarlas libremente.
11. **Fosa de barro con rampa:** tendrás que meterte por completo en la fosa de barro y posteriormente salir por la rampa. En caso de haber obstáculos dentro de la fosa, tendrás que pasar por debajo de ellos.
12. **Túnel de alpacas:** tendrás que introducirte en el interior del túnel, formado por alpacas, hasta llegar a la salida.
13. **Arrastre circular:** tendrás que arrastrar el objeto siempre tirando de él.
14. **Tobogán acuático:** tendrás que deslizarte por el tobogán sentado hasta llegar al final del tobogán.
15. **Monkey Bars:** tendrás que pasar al otro lado utilizando tus manos para agarrarte a los barrotes. Deberás dejar tu cuerpo suspendido hasta llegar al último barrote.
16. **Paso en red:** tendrás que cruzar la red agarrándote a ella.
17. **Escaleras:** tendrás que subir las escaleras hasta llegar a la siguiente prueba.
18. **Túnel acuático:** tendrás que pasar por el interior del túnel superando las trampas hasta llegar al final del mismo.
19. **Anillas:** tendrás que superar el recorrido colgándote de las anillas una a una.



20. **Eleva la carga:** tendrás que tirar de la soga para subir la carga hasta lo alto de la polea y bajarla de nuevo.

21. **Túnel:** tendrás que pasar el túnel arrastrándote por el suelo hasta que encuentres la salida.

“De manera general, la distancia entre prueba y prueba podrá recorrerse corriendo o andando”.

7. PENALIZACIONES:

- De manera general, cada participante contará con 2 intentos para la superación de cada una de las pruebas. En caso de utilizar los dos intentos y seguir sin superar la prueba, se penalizará al participante con 20 sentadillas.
- En caso de no querer o poder superar una de las pruebas, el participante será penalizado con 20 sentadillas.
- En la familiar, las penalizaciones de las pruebas se reducirán a la mitad para los menores.

8. SEGUROS Y RESPONSABILIDADES:

- Todos los participantes estarán amparados por un seguro de responsabilidad civil.
- Están excluidos de la cobertura del seguro los accidentes que deriven de imprudencia, negligencia, no hacer caso de las indicaciones de la carrera, ignorar las indicaciones de los voluntarios en los obstáculos...
- Durante el desarrollo de la prueba se contará con servicios sanitarios.