



La victoria es terminar Garaipena amaitzea da
GLADIATORSDAY



VII CAMPEONATO NACIONAL DE CARRERAS DE OBSTÁCULOS

20-21 DE MAYO - ZUASTI, NAVARRA

ORGANIZA



PROGESPORT

Eventos deportivos



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1	SALUDO GLADIATORS DAY	2
2	SALUDO OCRA ESPAÑA	3
3	ANTERIORES EDICIONES CAMPEONATO NACIONAL	4
4	ENTREVISTAS GANADORES 2022	5
5	UN POCO MÁS ACERCA DE GLADIATORS DAY	8
6	PROGRAMACIÓN ACTOS - HORARIO FIN DE SEMANA	12
7	¿POR QUÉ ZUASTI? - CÓMO LLEGAR - SERVICIOS	13
8	INFORMACIÓN CARRERA INDIVIDUAL	16
9	INFORMACIÓN CARRERA TEAMS RELEVOS	24
10	INFORMACIÓN CARRERA NINJA 100M	28
11	REGLAMENTO	30
12	COLABORADORES	34
13	LISTADO DE INSCRITOS	39



SALUDO GLADIATORS DAY

Atleta, queremos darte la bienvenida a una nueva Gladiators Day, pero a una realmente especial: el VII Campeonato de España de Carreras de Obstáculos.

Si estás leyendo estas líneas quiere decir que vas a formar parte del mayor reto, del mayor evento que un atleta puede vivir como deportista, un campeonato Nacional del deporte que ama. Llegas hasta Zuasti con un gran trabajo a tus espaldas, con muchas horas de entrenamiento, con días buenos y malos, pero con la gran ilusión de vivir esta experiencia junto a los tuyos, junto a tu equipo y junto a la gran familia de las OCR.

En estas páginas que estás a punto de leer encontrarás información práctica de la carrera, recorridos y obstáculos, te traemos entrevistas con los vigentes campeones, un repaso a lo que han sido los resultados históricos de los Campeonatos de España, e información práctica sobre cómo llegar, horarios y servicios que podrás encontrar en el complejo deportivo y residencial de Zuasti.

También encontrarás el saludo de la presidenta de OCRA organización a la que queremos agradecer la confianza depositada.

Muchos de vosotros habéis estado presentes en nuestros eventos desde hace años, habéis ido caminando y avanzando con nosotros y nos habéis visto crecer desde aquel año 2015 en que comenzamos. Otros nos conocéis desde hace poco y para alguno este Nacional supondrá también su debut en una Gladiators Day.

Nuestro lema siempre ha estado claro y con él os dejamos hasta el 19 de mayo de 2023, día en que os esperamos a todos en Zuasti.

La victoria es terminar - Garaipena amaitzea da.

SALUDO OCRA ESPAÑA



OCRA España se consolida como referente deportivo

“ Tras cuatro años desde que presido la Junta de OCRA ESPAÑA, y con la mirada puesta en un futuro que para nosotros se anuncia prometedor, es para mí y para el equipo que integra esta Junta un auténtico honor poder dirigirnos a todos los deportistas que participan en esta competición nacional. Hemos llegado hasta aquí de la mano de todos vosotros a quienes desde OCRA España intentamos representar de la mejor forma posible.

En el pasado quedan ya los comienzos de los que merece la pena recordar como el arranque de liga en junio del 21, los nacionales de Castellón o Asturias, el Europeo de Italia...sin olvidar las vivencias COVID. A lo largo de todo este recorrido hemos ido aprendiendo, sabemos de superación, y eso nos ayuda a mirar hacia adelante con optimismo y con el aval de los datos.

Cada vez somos más, cada vez son más los atletas que se acercan a las carreras de obstáculos. Cada vez sumamos más en este DEPORTE, que nos ha dado y nos dará muchas alegrías.

Enhorabuena y bienvenidos a esta nueva cita del Nacional, que en esta ocasión nos lleva hasta la localidad navarra de Zuasti.

Suerte a todos porque el valor y la entrega está en vuestro ADN.”

Dolors Martínez Pons
Presidenta OCRA España



ANTERIORES EDICIONES CAMPEONATO NACIONAL

AÑO	CARRERA Y LUGAR	GANADOR / GANADORA
2016	Mastodont Race Los Yébenes, Toledo	M: 1º Andrés Fontenla, 2º Miguel Pinto, 3º Lluís Barbé F: 1ª Lorena González
2017	Teodosio Xtreme La Puebla de Sancho Pérez, Badajoz	M: 1º Lluís Barbé, 2º Miguel Pinto, 3º Christian Zarta F: 1ª Lorena González, 2ª Carmen Cid, 3ª Paula Esteiro
2018	OCR Allariz Allariz, Ourense	M: 1º Damián Espasandín, 2º Miguel Pinto, 3º Ángel Sánchez F: 1ª Lorena González
2019	OCRA España Pozuelo de Alarcón, Madrid	M 15k: 1º José María Peso, 2º Brais Otero, 3º Asier Landart F 15k: 1ª Irati Beorlegi, 2ª Paula Esteiro, 3ª Lorena González
2021	Crows Battle Pravia, Asturias	M: 1º Asier Landart, 2º Manuel Luján, 3º Daniel García F: 1ª Andrea Azkune, 2ª Yessica Izquierdo, 3ª Jessica Velasco
2022	Unbroken Race Onda, Castellón	M: 1º Daniel García, 2º Albert Soley, 3º Rubén García F: 1ª Jessica Velasco, 2ª Rianna Nelson, 3ª Beatriz Rubio
2023	GladiatorsDay Zuasti, Navarra	PRÓXIMAMENTE...



ENTREVISTAS GANADORES 2022

Dani García
(Team Destroyer)
**VIGENTE CAMPEÓN
DE ESPAÑA**

PORRA NACIONAL 2023

Masculino: 1º Rubén García
2º Pau Nacenta
3º Adrià Puig



¿Qué es para ti una OCR?

Un deporte muy completo y divertido aunque muy joven y aún por madurar.

¿Hacia dónde crees que va este deporte? ¿Crees que va en buen camino?

Creo que las OCR pueden convertirse en un gran deporte. Ahora mismo les falta unión para ir en una misma dirección. En mi opinión hace falta unificar criterios de organización, obstáculos, distancia, terreno, etc.

¿Cuál es tu visión o tu idea para seguir profesionalizando este deporte y ayudar en su crecimiento?

Yo este deporte lo veo en un futuro apostando por tener más dificultad en los obstáculos, pero con todos ellos reglados por una federación, sin inventos. Y como en todo, con apoyo económico, claro.

¿Cuál fue tu primera OCR y, echando la vista atrás, cómo valoras el crecimiento hasta ser la vigente campeona de España OCR?

Mi primera carrera creo que fue una "Salvando Obstáculos". Quedé tercero y ahí me di cuenta de que tenía que entrenar obstáculos para ser competitivo, y eso me enganchó. Tuve la suerte de tener unas súper instalaciones como Mikes Gym y dar con dos frikis de los obstáculos (sin nombrar a Bea Rubio y Alvaro Puerma) que me motivaron y me enseñaron mucho. Sin ellos creo que hubiera seguido perdido por la montaña (se ríe).

¿Qué supuso esa victoria para tu crecimiento personal? ¿Cómo se lleva durante ese año ser la vigente campeona de España?

Me hizo mucha ilusión, sobre todo por ver que había mucho nivel y por hacerlo en un grupo muy bueno de familia y amigos. Este año no he cambiado mucho respecto a eso.

¿Qué consejo darías para aquellas personas que quieren empezar las OCR de manera profesional?

Bueno, no conozco a nadie profesional de OCR, pero a alguien que quisiera ser más competitivo le diría que entrene tanto fuerza como carrera o suspensión, y que lo haga divertido, que así seguro rendirá más.

¿Quién fue o ha sido tu mentor en este deporte al que quieras hacer un pequeño reconocimiento?

Mi hermano Rubén García ha sido mi motivación y Álvaro Puerma mi guía en los obstáculos.

Y por último, ¿cuál es tu motivación para seguir con las OCR y cuáles son tus próximos objetivos?

Me gustaría conseguir hacer los obstáculos de manera fluida. Mi próximo objetivo será competir en algún mundial OCR.



Jessica Velasco
(Spartan - Club Contra El Dipg)
VIGENTE CAMPEONA
DE ESPAÑA

PORRA NACIONAL 2023

Femenino: 1º Yessica Izquierdo
2º Beatriz Rubio
3º Irati Beorlegi

¿Qué es para ti una OCR?

Las OCR para mí son uno de los deportes más completos. Además siempre te motivan a superarte a ti mismo.

¿Hacia dónde crees que va este deporte? ¿Crees que va en buen camino?

Creo que la idea es hacer de las OCR un deporte internacional y con una federación. Creo que vamos por el camino pero queda bastante para conseguirlo.

¿Cuál es tu visión o tu idea para seguir profesionalizando este deporte y ayudar en su crecimiento?

Deberíamos estar todos unidos, e intentar hacer una buena liga a nivel nacional. Debemos seguir incentivando a que más gente practique este deporte. Es importante que los niños empiecen con las OCR, ya pueden dar un crecimiento a este deporte en España.

¿Cuál fue tu primera OCR y, echando la vista atrás, cómo valoras el crecimiento hasta ser la vigente campeona de España OCR?

Mi primera carrera fue la Survivor Race en 2018, que hice con la familia. Creo que he tenido muy buena evolución porque no soy una persona que haya trabajado nunca el gimnasio ni tampoco le dedico mucho tiempo a este tipo de ejercicios de fuerza; y la verdad es que cada vez me encuentro más fuerte en suspensión.

¿Qué supuso esa victoria para tu crecimiento personal? ¿Cómo se lleva durante ese año ser la vigente campeona de España?

Fue una emoción grandísima. Hacer podio en un Campeonato Nacional es muy reconfortante como deportista. Además tenía bastante presión por que era la favorita de muchas personas y estaba asustada de fallar. Todos sabemos que en este tipo de carreras puede pasar de todo. Durante el año, si digo la verdad, es algo que tampoco he tenido mucho en la cabeza.

¿Qué consejo darías para aquellas personas que quieren empezar las OCR de manera profesional?

Para dar ese salto hay que tomárselo con tranquilidad y empezar subiendo de categoría poco a poco, y sobre todo no frustrarse al no terminar las carreras. En mi primer año creo que no terminaba el 80% de las carreras.

¿Quién fue o ha sido tu mentor en este deporte al que quieras hacer un pequeño reconocimiento?

La persona que me empujó a empezar en estas carreras fue mi hijo Jose David. No tengo duda que él me da las fuerzas, junto con mi marido, que fue quien me motivó a mirar adelante.

Y por último, ¿cuál es tu motivación para seguir con las OCR y cuáles son tus próximos objetivos?

Mi motivación en este momento es superarme a mí misma, y mis próximos objetivos son disfrutar la experiencia del Europeo y Mundial Spartan, y también el Mundial OCR FISO en Bélgica si puedo.

TFNO. 672 323 429
CANARYHOLDS@GMAIL.COM



CANARY HOLDS

The real grips!

PRESAS DE OCR Y ESCALADA, PROYECTOS DE
ROCÓDROMOS *INDOOR*, *OUTDOOR* Y MUCHO MÁS

¡VISÍTANOS!

WWW.CANARYHOLDS.COM



@CANARYHOLDS



UN POCO MÁS ACERCA DE GLADIATORSDAY



En 2015 comienza la pequeña historia de Gladiators Day. Fue un 15 de marzo en Irrisarri Land, un parque multiaventura de la zona norte de Navarra, en el País del Bidasoa. Este río salmonero que labra la orografía de esta parte de Navarra fue el que dio nombre a nuestro primer obstáculo de referencia.

En esta primera edición 155 personas se dieron cita en lo que fue la primera carrera de obstáculos de Navarra y una de las primeras del país. Un año antes había aterrizado en Madrid la Spartan Race, y la fiebre de las OCR se empezaba a gestar. Iosu Ormazabal en el cuadro masculino y Silvia López Sanz en el femenino inauguraban el palmarés de esta prueba que ya cuenta en su cuadro de honor con los nombres de los mejores deportistas de carreras de obstáculos de España. Irati Beorlegi con 3 victorias absolutas y Lluís Barbé con 2 son los atletas que más veces han subido al primer cajón de la Gladiators Day.



CUADRO DE HONOR EDICIONES GLADIATORS DAY

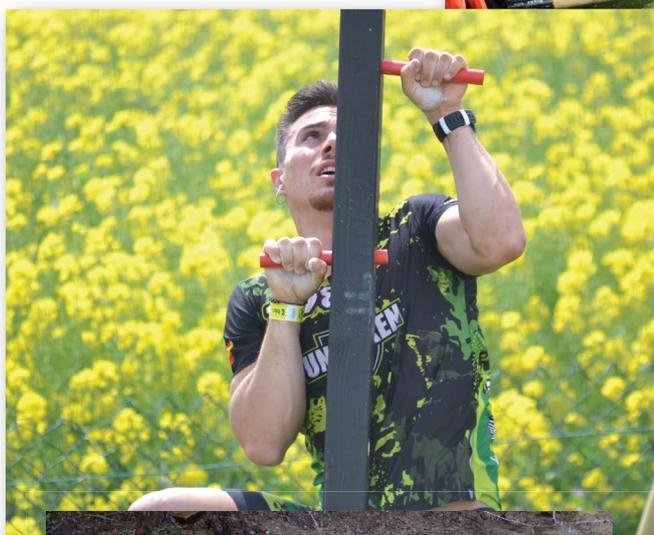
AÑO	LUGAR	GANADOR / GANADORA
2015	Irrisarri Land	M: 1º Iosu Ormazábal, 2º David Jiménez, 3º Mikel Sanz F: 1ª Silvia López, 2ª Leire Portu, 3ª Ainhoa Artola
2016	Irrisarri Land	M: 1º Alejandro Remón, 2º José María Resano, 3º Aitor Conde F: 1ª Marta Moreno, 2ª Irune Ruiz, 3ª Silvia López
2016	Ayegui	M: 1º Marian Lucián, 2º Sergio Luna, 3º Iñaki Iturralde F: 1ª Vanesa Pacha, 2ª Vanessa Carmona, 3ª Miriam Araujo
2017	Irrisarri Land	M: 1º Aitor Jimeno, 2º Marian Lucian, 3º Asier Landart F: 1ª Miriam Araujo
2017	Pamplona	M: 1º Alberto Dos Reis, 2º Asier Landart, 3º Omar Ruda F: 1ª Paula Esteiro, 2ª Vanessa Carmona, 3ª Miriam Araujo
2018	Zuasti	M: 1º Lluís Barbé, 2º Omar Estebas, 3º Asier Landart F: 1ª Miriam Araujo, 2ª Lluna López, 3ª Sonia Meca
2018	Pamplona	M: 1º Omar Ruda, 2º Damián Espasandín, 3º Asier Landart F: 1ª Blaga Vaselina, 2ª Lara Andrés, 3ª Jenny Mendoza
2019	Zuasti	M: 1º Lluís Barbé, 2º Asier Landart, 3º José María Peso F: 1ª Irati Beorlegi, 2ª Miriam Araujo, 3ª Olga Estellé
2019	Pamplona	M: 1º José María Peso, 2º Asier Landart, 3º Eduardo Esteban F: 1ª Irati Beorlegi, 2ª Andrea Azkune, 3ª Lorena Sánchez
2021	Pamplona	M: 1º Asier Landart, 2º José María Peso, 3º Imanol Peso F: 1ª Irati Beorlegi, 2ª Ohiane Aizpurúa, 3ª Andrea Azkune
2022	Zuasti	M: 1º Adrià Puig, 2º Gorka Susperregui, 3º Miguel Pinto F: 1ª Yessica Izquierdo, 2ª Jessica Velasco, 3ª Isabel de la Hoz
2022	Artajona	M: 1º Gorka Susperregui, 2º Adrià Puig, 3º Pau Nacenta F: 1ª Irati Beorlegi, 2ª Yessica Izquierdo, 3ª Mariangela Caballero
2023	Cizur	M: 1º Pau Nacenta, 2º Rubén García, 3º Adrià Puig F: 1ª Yessica Izquierdo, 2ª Beatriz Rubio, 3ª Jessica Velasco

La victoria es terminar Garaipena amaitzea da

GLADIATORS DAY



FOTOS PARA EL RECUERDO



MEDALLAS

Las **medallas** del Campeonato Nacional de Carreras de Obstáculos 2023 tendrán un diseño exclusivo para la ocasión. Se han creado 4 diseños diferentes, cada uno con un color característico, que corresponden a las distintas modalidades de la carrera (Individual, Teams Relevos, Ninja 100m y Open-Popular). El diseño ha sido cuidadosamente elaborado para representar la esencia de Gladiators Day, con un toque elegante y moderno; y las cuatro compartirán un mismo reverso con el logo de la carrera.

Pero la calidad de estas medallas no se limita a su diseño. Están realizadas en metal de alta calidad y su tamaño es de nada menos que 10cm de diámetro, convirtiéndolas en un verdadero tesoro para los finishers de cada modalidad. Las medallas son el reconocimiento a la dedicación y esfuerzo de los participantes, por lo que queremos que sean una pieza especial que refleje el valor de su logro.





PROGRAMACIÓN ACTOS HORARIO FIN DE SEMANA

*Horarios sujetos a modificaciones de última hora.

Viernes, 19 de mayo

- 17:00-20:00** ✓ Entrega de acreditaciones y bolsa del atleta
- 20:00** ✓ Reunión informativa

Sábado, 20 de mayo

- 09:15** ✓ Salida Individual Élite Masculino
- 09:30** ✓ Salida Individual Élite y GGEE Femenino
- 10:00** ✓ Salida Individual GGEE Masculino
- 10:45** ✓ Salida Individual Élite G-Day No OCRA
- 16:00-20:00** ✓ Clasificaciones y Competición 100m

Domingo, 21 de mayo

- 09:00** ✓ Salida Teams Relevos Masculinos
- 09:15** ✓ Salida Teams Relevos Mixtos
- 09:30** ✓ Salida Teams Relevos Femeninos
- 13:30** ✓ Entrega de Trofeos

¿POR QUÉ ZUASTI?



El Campeonato Nacional de Carreras de Obstáculos OCRA 2023 se celebrará en el recinto deportivo del **Señorío de Zuasti**, en la localidad navarra de Zuasti, muy cerca de Pamplona. Este lugar cuenta con una serie de beneficios que lo hacen ideal para albergar un evento de esta magnitud.

Uno de los principales beneficios es su facilidad de acceso. El recinto está situado a pocos kilómetros de Pamplona y cuenta con buenas conexiones por carretera y transporte público. Además, el acceso al recinto es muy sencillo y cuenta con una amplia zona de aparcamiento para los asistentes.

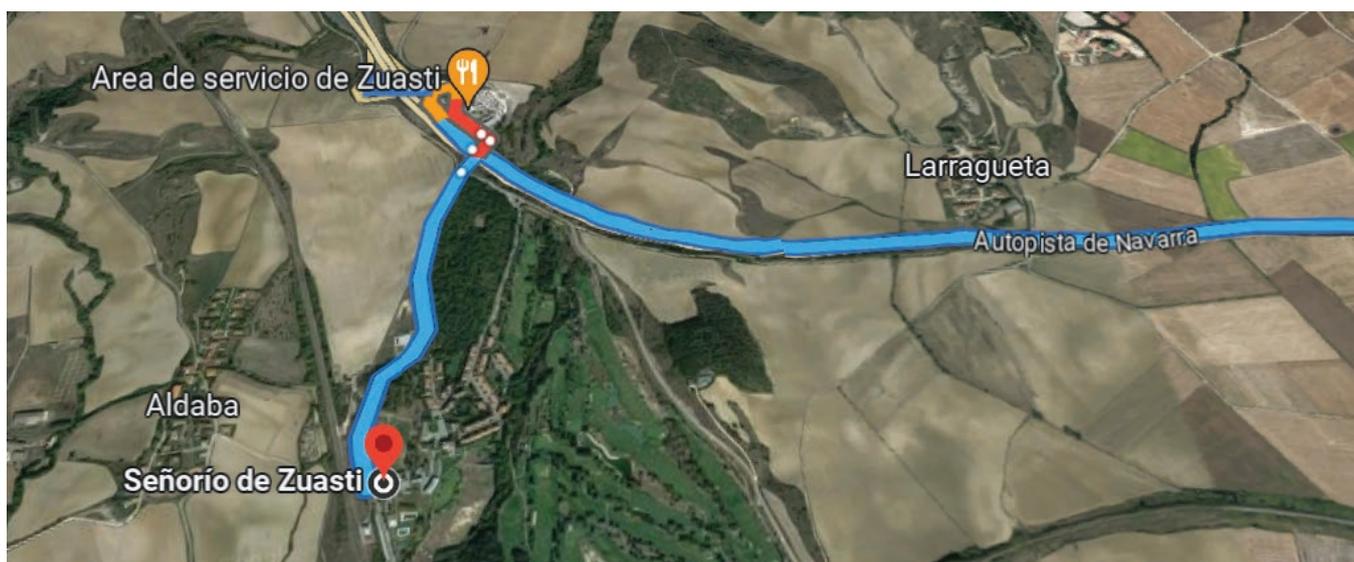
Otro de los beneficios que ofrece el recinto del Club de Golf Señorío de Zuasti es la tranquilidad del lugar. Se trata de un entorno natural privilegiado, rodeado de montañas y zonas verdes, que permite disfrutar de una jornada deportiva en plena naturaleza. Además, al estar alejado del centro urbano, se evitan posibles ruidos y molestias que podrían afectar a los participantes y al público.

La calidad de las instalaciones es otro de los aspectos destacados del recinto deportivo de Zuasti. El lugar cuenta con amplias y modernas instalaciones deportivas que se adaptan perfectamente a las necesidades de un evento de estas características. Además, el campo de golf, que forma parte del recinto, cuenta con una amplia superficie de terreno verde, lo que ofrece muchas posibilidades de diseño del recorrido. De hecho, una parte de la carrera transitará por los alrededores de éste.

La cantidad de espacio disponible en el recinto deportivo de Zuasti es otro de los aspectos que lo hacen ideal para albergar un evento de estas características. Las amplias zonas verdes permiten la creación de un circuito exigente y variado, que combina obstáculos artificiales y naturales para ofrecer una experiencia única a los participantes.

El Señorío de Zuasti, ya habiendo sido sede de anteriores GladiatorsDay, os acogerá con toda la hospitalidad y disposición para que siempre recordéis este VII Campeonato de España de Carreras de Obstáculos.

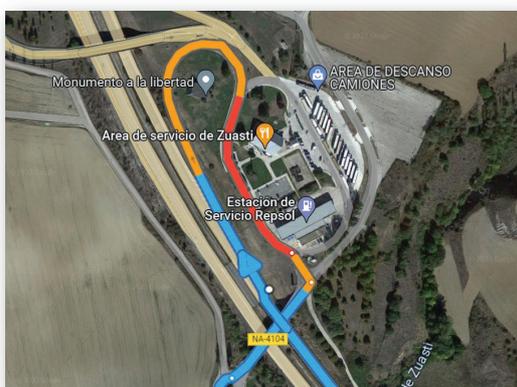
CÓMO LLEGAR



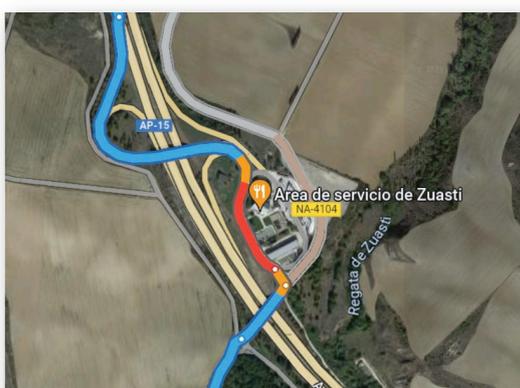
[Enlace ubicación Google Maps](#)

La manera más habitual de llegar al Señorío de Zuasti es a través de la **Autopista de Navarra**, tomando la **salida del Área de Servicio de Zuasti**. En el sentido San Sebastián-Pamplona, la salida estará justo después del peaje. Una vez tomada la salida, en el Área de Servicio de Zuasti, una serie de voluntarios y carteles os guiarán hasta la zona de aparcamiento del recinto.

SALIDA VINIENDO DESDE PAMPLONA



SALIDA VINIENDO DESDE SAN SEBASTIÁN



SERVICIOS



- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1 AMBULANCIA | 6 DUCHAS Y VESTUARIOS |
| 2 ZONA FESTIVAL | 7 RESTAURANTE / CAFETERÍA |
| 3 CONSIGNA | 8 ZONA FINAL OBSTÁCULOS |
| 4 ENTREGA DORSALES | 9 ZONAS PARKING |
| 5 STANDS | 10 CAMPA PARKING |





CARRERA INDIVIDUAL



15,5KM - 208m. DESNIVEL



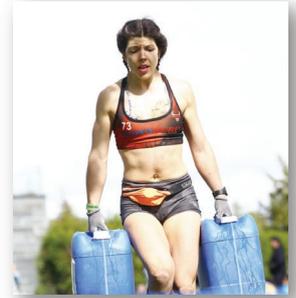
LISTADO DE OBSTÁCULOS

- 1 PORTEO BIDONES
- 2 MURO VERTICAL 2.0
- 3 REPTA 1
- 4 TREPA DE CUERDA
- 5 TABLAS IRLANDESAS
- 6 PIRÁMIDE REDES
- 7 MURO INVERTIDO BAJO 1
- 8 PORTEO BALANZAS
- 9 KOALARO
- 10 PARALELAS BAJAS
- 11 PORTEO RUEDAS
- 12 PORTEO RUEDA TOCHA
- 13 PEDRO LUIS
- 14 EQUILIBRIO CON BIDÓN
- 15 VOLTEO RUEDA
- 16 PEG VERTICAL
- 17 G-DAY HEX
-  AVITUALLAMIENTO 1
- 18 PLATA O PLOMO DENONTZAT
- 19 MURO VERTICAL 2.4
- 20 MURO INVERTIDO ALTO 1
- 21 BASAJAUN CAJA RURAL
- 22 TABLAS IRLANDESAS
- 23 MURO INVERTIDO BAJO 2
- 24 TIRE DRAG & PULL
- 25 SERPIENTE
-  AVITUALLAMIENTO 2
- 26 PEG BOARD + GIBBONS
- 27 MURO INVERTIDO ALTO 2
- 28 UNCHAINED
- 29 POLEAS AMBAR
- 30 JAQUES COUSTEAU GOLF
- 31 EXTRAWALL ALTAFIT
- 32 MURO GLADIATORS
- 33 EUROPEO
- 34 HERRI KIROLAK
- 35 TRAVERSE WALL
- 36 BIDASOA RED
- 37 BIDASOA BLACK
- 38 FLY
- 39 PIPE
-  AVITUALLAMIENTO META

LOS OBSTÁCULOS

✓ 1. PORTEO DE BIDONES

Éste obstáculo consiste en portar dos bidones a lo largo de un recorrido marcado y depositarlos en el punto de inicio. Los bidones se deberán dejar con cuidado. Tirarlos supondrá motivo de descalificación.



✓ 2. MURO VERTICAL 2.0

✓ 3. REPTA

✓ 4. TREPA DE CUERDA

✓ 5. TABLAS IRLANDESAS

Éste obstáculo consiste en superar por encima una viga de madera horizontal suspendida en el aire. Para ello, el corredor no se podrá ayudar de los soportes laterales de la estructura.



✓ 6. PIRÁMIDE REDES

✓ 7. MURO INVERTIDO BAJO

✓ 8. PORTEO BALANZAS

✓ 9. KOALARO

Éste obstáculo consiste en superar longitudinalmente una viga de madera, pudiendo utilizar las piernas a modo "koala" y ayudándose de un aro de madera para desplazarse.



✓ 10. PARALELAS BAJAS

Para superar este obstáculo se deberá pasar la estructura con ambas manos y sin tocar el suelo con los pies. No se podrán apoyar las piernas en la estructura para superar el obstáculo. Hacerlo será motivo de descalificación.

✓ 11. PORTEO RUEDAS

✓ 12. PORTEO RUEDA TOCHA

✓ 13. PEDRO LUIS

Nos encontramos ante el primer combo de suspensión de la carrera, el cual consistirá en una serie de agarres Canary Holds con forma de pimiento. Para superar el obstáculo se deberá comenzar suspendido desde el primer agarre y tocar la campana final antes de apoyar los pies en el suelo. La técnica del escalador o Yaniro está prohibida.



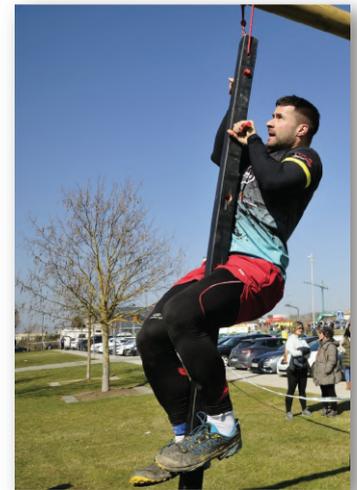
✓ 14. EQUILIBRIO CON BIDÓN

✓ 15. VOLTEO DE RUEDA

Se deberán realizar 6 volteos de rueda en total, 3 de ida y 3 de vuelta.

✓ 16. PEG VERTICAL

Para superar el obstáculo, el corredor deberá suspenderse desde el suelo y subir por el madero con la ayuda de unos bulones de madera hasta tocar el la parte de arriba de la estructura con el bulón. A continuación, deberá bajar los bulones para que el siguiente corredor pueda realizar el obstáculo. No bajar los bulones será motivo de no superación del obstáculo.



✓ 17. G-DAY HEX

Este obstáculo consiste en subir en suspensión con la ayuda de un manillar giratorio un hexágono metálico Gladiators. Una vez el hexágono toque la parte de arriba de la estructura, se podrá bajar lentamente pudiendo apoyar los pies en el suelo para ello. Dejar caer de golpe el hexágono desde arriba será motivo de descalificación.

✓ 18. PLATA O PLOMO DENONTZAT

✓ 19. MURO VERTICAL 2.4

✓ 20. MURO INVERTIDO ALTO

✓ 21. BASAJAUN CAJA RURAL

Para superar este obstáculo se deberá pasar a lo largo de una zona señalizada por debajo de unas balizas agachando el cuerpo a media altura.



✓ 22. TABLAS IRLANDEASAS

✓ 23. MURO INVERTIDO BAJO

✓ 24. TIRE DRAG & PULL

Este obstáculo consiste en atraer una rueda hacia sí mismo para después devolverla a su posición original.

✓ 25. SERPIENTE

Otro de nuestros obstáculos de suspensión más temidos, y uno de los más difíciles y completos. Para superarlo, el corredor deberá partir con la soga en la mano sin rebasar una línea en el suelo que indicará el inicio del obstáculo. Una vez en el aire, deberá ir colocando la soga a lo largo de unos bulones de madera insertados en una estructura de madera. El obstáculo finalizará cuando se toque la campana final antes de haber tocado el suelo con los pies.

El corredor no podrá volver a la posición inicial una vez haya despegado del suelo. Tampoco podrá tocar la estructura con algo que no sea la soga. Este obstáculo es de un sólo intento.



✓ 26. PEG BOARD + GIBBONS

Este obstáculo consiste en una combinación de un peg board horizontal y 4 gibbons colocados a baja altura. Para superarlo, el corredor deberá comenzar en los dos primeros agujeros del peg board con 2 bulones y tocar la campana final sin necesidad de llegar con el bulón al último gibbon.

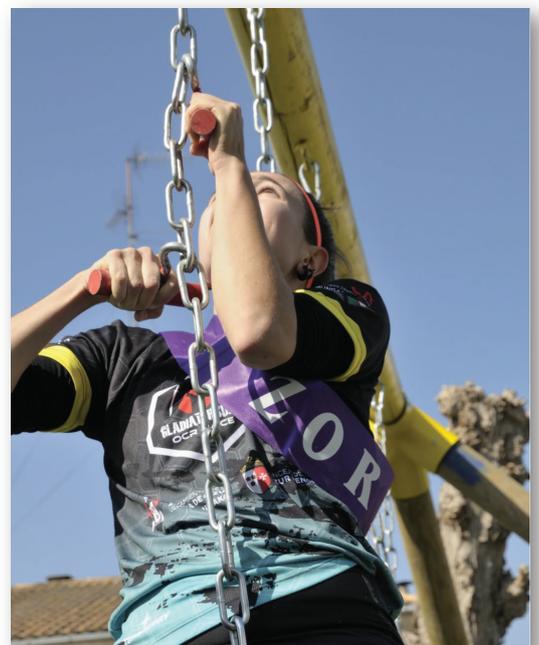
No hay descanso entre el peg board y los gibbons, y la técnica del escalador o Yaniro queda prohibida. Ayudarse de la estructura para generar balanceo será motivo de no superación del obstáculo.

✓ 27. MURO INVERTIDO ALTO

✓ 28. UNCHAINED

Para superar el obstáculo, el corredor deberá suspenderse desde el suelo y subir por una cadena con la ayuda de dos agarres Canary Holds con gancho hasta tocar la parte de arriba de la estructura con el bulón. A continuación, deberá bajar los agarres para que el siguiente corredor pueda realizar el obstáculo. No bajar los agarres será motivo de no superación del obstáculo. El corredor puede hacer pinza con los pies en la cadena para superar el obstáculo.

✓ 29. POLEAS AMBAR



✓ 30. JACQUES COUSTEAU GOLF

Este obstáculo consiste en sacar del fondo de la piscina una pelota de golf y entregársela al personal del staff.

✓ 31. EXTRAWALL ALTAFIT

Este obstáculo consiste en un muro con un tablón horizontal en su parte superior. Para superarlo, el corredor deberá superar el tabón por encima hasta caer por el lado contrario al suelo.

✓ 32. MURO GLADIATORS

Este característico muro supone un quebradero de cabeza para algunos corredores, especialmente cuando el nivel de fatiga acumulado es alto.



✓ 33. EUROPEO

Este característico combo de suspensión, estrenado justo hace un año en la carrera Gladiators Zuasti 2022, consiste en una gran estructura con 4 partes diferenciadas: Comienza con un twister o asador de pollos (el cual se debe hacer en completa suspensión) seguido de una combinación de volantes frontales y laterales, encadenando un tercer tramo de pirámide invertida de monkey bars para finalizar en un koala descendente.

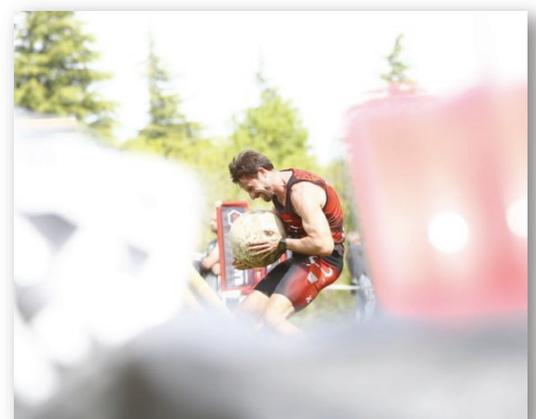
El corredor no puede tocar el suelo en ningún momento, pues el obstáculo no tiene descansos intermedios. Tampoco puede utilizar las piernas para pasar las monkey bars, pero sí para hacer el koala final.

✓ 34. HERRI KIROLAK

Otro obstáculo característico de nuestra carrera y nuestra tierra. El obstáculo Herri Kirolak o deporte rural vasco consistirá en realizar 10 elevaciones por encima del hombro desde el suelo de una esfera de hormigón de 25kg. Las corredoras femeninas tendrán que hacer el mismo número de elevaciones y con el mismo peso, pero en este caso el levantamiento sólo se hará hasta la altura del abdomen.

✓ 35. TRAVERSE WALL

Para superar este obstáculo, el corredor deberá pasar la estructura vertical inclinada haciendo uso de los diferentes agarres y soportes colocados en ella. No podrá tocar el suelo con los pies, pero sí podrá apoyarse en los soportes de la estructura con ellos.



✓ 36. BIDASOA RED

Otro de nuestros obstáculos estrella de suspensión. Un combo aparentemente sencillo, pero de cierta longitud, que pone en jaque la resistencia de agarre de los corredores. La gestión de las fuerzas y la eficiencia en los movimientos son las claves para superarlo.

Se trata de un combo de 5 partes encadenadas: Anillas, agarres hexágono Gladiators de Canary Holds, paso de red por debajo, koala ascendente y rocódromo móvil.

El corredor no podrá tocar el suelo en ningún punto del obstáculo, y los descansos en el paso de red deberán ser mínimos para no obstaculizar el paso de otros corredores.



✓ 37. BIDASOA BLACK

El combo de suspensión por excelencia de Gladiators. Muchos son los atletas que han caído en sus exigentes ninja poles, troco koala sin pies, triángulo de madera invertido y combinación de elementos de suspensión multiagarre.

Este obstáculo tiene 3 descansos intermedios, uno entre cada parte de las 4 que componen el obstáculo. Las dos primeras partes, una serie de ninja poles y un tronco koala sin apoyar los pies, son de obligatoria superación. A partir de ahí, el corredor sólo tiene un intento para realizar cada una de las partes restantes. Por lo tanto, si este cae en la tercera y la cuarta parte, perderá dos de sus pulseras.

Para superar correctamente el triángulo de madera del tercer tramo, el corredor debe tocar los 4 bulones de la parte superior y los 4 bulones de la parte inferior del mismo antes de continuar.

✓ 38. FLY

Última prueba de fuego antes de la gloria. Una combinación de 4 fly monkeys separará a los corredores del final de su hazaña. El obstáculo se dará por superado cuando, una vez hecha la cuarta fly correctamente, el corredor toque la campana final.

✓ 39. PIPE

Rampa final. Una impresionante estructura en forma curva significará el final de la carrera, antes del paso por meta, y una vez realizado el circuito de recuperación de pulseras, si fuese necesario.





Pedro Luis
· CONSERVA LO NATURAL ·

Natubé

ALIMENTACIÓN
— INFANTIL —



de
TEMPORADA

≡ SOMOS ≡
FABRICANTES

100% ELABORADOS en
nuestras **INSTALACIONES**

www.conservapedroluis.com
www.natube.es



PARTE 1 - VELOCIDAD - OBSTÁCULOS



- 1 PARED VERTICAL
- 2 REPTA
- 3 TREPA DE CUERDA
- 4 TABLAS IRLANDESAS
- 5 PIRÁMIDE REDES
- 6 MURO INVERTIDO BAJO
- 7 EQUILIBRIO

PARTE 2 - FUERZA - OBSTÁCULOS



- 1 PORTEO BIDÓN
- 2 TREPA DE CUERDA
- 3 TABLAS IRLANDESAS
- 4 PIRÁMIDE REDES
- 5 MURO INVERTIDO
- 6 PORTEO RUEDA TOCHA
- 7 UNCHAINED
- 8 POLEAS AMBAR

PARTE 3 - TÉCNICA - OBSTÁCULOS



- 1 PEDRO LUIS
- 2 EXTRAWALL ALTAFIT
- 3 MURO GLADIATORS
- 4 EUROPEO
- 5 TRAVERSE WALL
- 6 BIDASOA RED
- 7 BIDASOA BLACK
- 8 FLY

PARTE 4 - CONJUNTO - OBSTÁCULOS



- 1 TRONCO KOALA
- 2 TREPA DE CUERDA
- 3 TABLAS IRLANDESAS
- 4 PIRÁMIDE REDES
- 5 MURO INVERTIDO
- 6 PORTEO EN ALTO RUEDA TOCHA
- 7 HANDSTAND WALK
- 8 PISCINA
- 9 MUSHING-GUÍA TRINEO
- 10 EXTRAWALL ALTAFIT
- 11 CUBO PALEO
- 12 STEPS
- 13 RAMPA

LOS OBSTÁCULOS DE LA PARTE CONJUNTA

✓ 1. TRONCO KOALA

Dos de los corredores del equipo deberán portar al hombro un tronco, del cual el tercer corredor se colgará. Juntos realizarán un recorrido marcado hasta llegar al punto final de este, donde el obstáculo habrá sido superado.



✓ 2. TREPA DE CUERDA

✓ 3. TABLAS IRLANDESAS

✓ 4. PIRÁMIDE REDES

✓ 5. MURO INVERTIDO

✓ 6. PORTEO EN ALTO RUEDA TOCHA

✓ 7. HANDSTAND WALK

Dos de los corredores del equipo deberán realizar un recorrido haciendo el pino. El tercer miembro del equipo les podrá ayudar, sirviendo de apoyo. Pueden intercambiar sus roles, siempre que al menos dos compañeros hagan el pino.

✓ 8. PISCINA

✓ 9. MUSHING-GUÍA TRINEO

Éste obstáculo consiste en arrastrar dos miembros del equipo a un tercero, que irá subido a un trineo, a lo largo de un recorrido marcado.



✓ 10. EXTRAWALL ALTAFIT

✓ 11. CUBO PALEO

✓ 12. STEPS

✓ 13. RAMPA FINAL - PIPE



CARRERA 100M NINJA

LISTADO DE OBSTÁCULOS

- 1 STEPS
- 2 TREPA DE CUERDA
- 3 EQUILIBRIO
- 4 ANILLAS
- 5 UP & DOWN
- 6 COMBO MULTIAGARRE
- 7 ATLAS X3
- 8 TABLA IRLANDESA
- 9 ESTRELLAS TEMPLARIAS
- 10 RAMPA FINAL - PIPE

INFORMACIÓN ADICIONAL

A partir de las 16:00 se comenzarán las clasificaciones para el Campeonato de España de 100 metros obstáculos. El orden de salida de los atletas será por orden alfabético, y cada ronda de clasificación la realizarán 2 atletas a la vez.

Cada atleta tendrá 2 intentos para conseguir uno de los 4 mejores tiempos del total de los participantes en su categoría: masculina o femenina. No obstante, el atleta puede desistir de realizar el segundo crono si piensa que con el primero le basta para llegar a la serie final del torneo.

Los cuatro mejores atletas se medirán en emparejamientos de la siguiente manera: El primer clasificado se enfrentará al cuarto, y el segundo clasificado se enfrentará al tercero. Los ganadores de esos dos cruces se disputarán la final mientras que los perdedores disputarán el duelo por la tercera posición.





REGLAMENTO

CARRERAS INDIVIDUALES COMPETITIVAS Y CARRERAS MODALIDAD POPULAR (INCLUIDO EQUIPOS)

- ✓ Podrán participar todas las personas, sin importar sexo o nacionalidad, que tengan 13 años cumplidos el día de la prueba. NOTA: Los menores de edad podrán competir bajo consentimiento por escrito de tutores legales.
- ✓ El recorrido estará completamente señalizado y tendrá cortes intermitentes de tráfico.
- ✓ La **Gladiators Day Zuasti 2023**, en su versión standard, se celebrará el próximo 20 de mayo sobre un recorrido de unos 15 km. y 39 obstáculos.
- ✓ Los dorsales se entregarán desde el viernes anterior a la carrera en Zuasti. Para recoger el dorsal se deberá presentar el resguardo de inscripción o una copia del DNI.
- ✓ Se establecerán tandas de salida en función de las inscripciones finales. **Cada tanda de salida contará con un máximo de 75 corredores en categoría Élite y 80 en el resto.**
- ✓ **Normativa de 3 pulseras.** Cada atleta de competición saldrá al circuito en la carrera Standard (sábado a la mañana) con 3 pulseras. Si pierde las 3 quedará descalificado, si pierde 1 ó 2 tendrá opción de recuperar en un circuito a final del recorrido.
- ✓ **Sistema One Try en suspensión.** Los obstáculos de suspensión se regirán por la normativa de un solo intento. En el caso de fallar los atletas que compiten perderán pulsera, los corredores que no compiten deberán pagar con 10 burpees. Para los atletas de competición habrá un circuito de recuperación de pulseras al final del recorrido antes de la rampa final.
- ✓ No se establecen premios ni trofeos a los ganadores de las tandas no competitivas
- ✓ Los ganadores de trofeos y premios que no estén presentes en la entrega perderán su derecho al mismo.

Categorías:

* **Élite. VII Campeonato de España en categoría masculina y femenina.** Tanda para asociados de OCRA clasificados. La normativa mezcla obstáculos One Try (suspensión) con obstáculos que hay que hacer de forma obligatoria (OSO) y obstáculos con penalización directa si no se superan.

* **Grupos de Edad. VII Campeonato de España en categoría masculina y femenina.** Tanda para asociados de OCRA. En caso de organizar las tandas de salida con distancia de separación las plazas se asignarán según la clasificación de OCRA. La normativa mezcla obstáculos One Try (suspensión) con obstáculos que hay que hacer de forma obligatoria (OSO) y obstáculos con penalización directa si no se superan.

* **G-DAY Élite No OCRA.** Tanda competitiva en la que podrán participar los corredores que deseen probarse con las mismas exigencias que los corredores de OCRA. La normativa, al igual que en tandas OCRA, mezcla obstáculos One Try (suspensión) con obstáculos que hay que hacer de forma obligatoria (OSO) y obstáculos con penalización directa si no se superan.

* **GDAY Popular 8 ó 15 km.** Categorías no competitivas. Se podrá correr de forma individual, en parejas o en equipos de 5 componentes o más participantes. En todas estas tandas open se puede pedir ayuda para superar un obstáculo, no superarlo estará penalizado con 10 burpees.

Premios y Trofeos:

A. Trofeo exclusivo Gladiators Day a los 3 primeros clasificados de la tanda Elite en categoría masculina y femenina; Equipos (Relevos) en categoría masculina, femenina y mixta y 100 metros en categoría masculina y femenina. Premios de nuestros patrocinadores.

B. Diplomas o trofeos para corredores OCRA para los podios masculinos y femeninos de las tandas de Grupo de Edad. Trofeo a los 3 primeros clasificados en la tanda GDAY Élite Open OCRA en categoría masculina y femenina.

Seguro. Todos los participantes asociados a OCRA estarán amparados por el seguro de la Asociación. Los no asociados tendrán un seguro específico para el día de la carrera. Estarán excluidos de la cobertura del seguro los accidentes derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes. Quedan excluidos también los casos producidos por desplazamiento a/o desde el lugar en que se desarrolla la prueba.

Durante el desarrollo de la prueba se contará con servicio de atención sanitaria y puesto de socorro.

Los participantes al realizar la inscripción declaran y asumen encontrarse en condiciones físicas óptimas para participar en este evento deportivo y asumen cualquier daño causado como consecuencia de una mala práctica.

Cualquier corredor con problemas médicos (alergias, atenciones especiales,...) deberá hacerlo constar a los organizadores de la prueba en el momento de realizar la inscripción.

Motivos de descalificación: No seguir la ruta marcada. No realizar el recorrido completo. Tener actitudes antideportivas con corredores y/o personal de la organización, jueces o voluntarios. Participar con el dorsal de otro atleta. No realizar un obstáculo ni su penalización. Perder las 3 pulseras en las tandas de competición OCRA.

- ✓ El servicio de prevención sanitaria de la competición, los marshalls-jueces y voluntarios así como la organización estarán facultados para retirar durante la prueba a cualquier atleta que manifieste un mal estado físico. El participante otorga la facultad para una intervención sanitaria y su traslado, si fuera necesario, a un centro médico.
- ✓ Las inscripciones no son reembolsables. La organización no devolverá las inscripciones a no ser que la persona inscrita haya contratado el apartado añadido en el formulario de inscripción a tal efecto.
- ✓ Todos los participantes, por el hecho de inscribirse y de tomar la salida en la carrera aceptan el presente Reglamento y tienen conocimiento de la dificultad y dureza del recorrido.
- ✓ Al realizar la inscripción los participantes ceden los derechos de imagen a la organización del evento, rechazando cualquier reclamación por salir su imagen en alguna foto, vídeo de la prueba, redes sociales o cualquier otro medio de comunicación pública.
- ✓ **Avituallamientos.** Durante el recorrido habrá avituallamiento líquido. Al finalizar la prueba se
- ✓ Después de la carrera los participantes contarán con un lugar habilitado para quitarse el barro de uso obligatorio antes de pasar al vestuario. Está previsto un servicio de duchas.
- ✓ **Fotografías:** después de la carrera se realizará una galería de fotografías de la prueba con las mejores imágenes en la web www.gladiatorsday.com
- ✓ Todos los puntos no tratados del **Reglamento de Competición 2023** publicado por **OCRA** España en su portal web servirá de referencia para dirimir cualquier aspecto o conflicto deportivo que pudiera suscitarse durante la carrera y que no estuviera recogido en el presente reglamento y, en su defecto, quedará su solución a la decisión que adopte la comisión técnica de OCRA cuya decisión será inapelable.
[Link al Reglamento de Competición de Carreras de Obstáculos 2023.](#)



CARRERA EQUIPOS RELEVOS

- ✓ Podrán participar todas las personas, sin importar sexo o nacionalidad, que tengan 13 años cumplidos el día de la prueba. NOTA: Los menores de edad podrán competir bajo consentimiento por escrito de tutores legales.
- ✓ Podrán participar en la prueba equipos en categoría masculina, femenina y mixta.
- ✓ Toda la prueba se rige por el sistema de superación obligatoria del obstáculo. Si un atleta no supera un obstáculo el equipo quedará descalificado. Habrá obstáculos con penalización directa en el caso de no poder superarlo.
- ✓ Cada participante saldrá al circuito con una pulsera con el número asignado a su equipo. Si el atleta no es de OCRA podrá competir igualmente, pero sin que su resultado sea oficial.
- ✓ Un equipo OPEN podrá ganar la carrera, aunque no clasificará para el Campeonato de España.
- ✓ Cada componente del equipo recorrerá el circuito de forma individual en el orden que cada equipo establezca.
- ✓ Cada integrante del equipo hará un recorrido en función de sus mejores facultades sabiendo que el orden de las pruebas atenderá a criterios de Velocidad, Fuerza y Técnica.
- ✓ Una vez que los 3 atletas hayan completado el circuito y hayan entregado la última posta se iniciará una nueva vuelta, esta vez con los 3 componentes del equipo.
- ✓ En cada relevo los atletas se entregarán el chip de tiempos (cada equipo tendrá uno) El tercer atleta ya permanecerá con el chip hasta su entrada en meta.
- ✓ Los 3 atletas del equipo deberán volver a completar todos los obstáculos señalados para esta última vuelta incluidos los que deben de realizar de forma conjunta. ([Ver mapa](#))
- ✓ **TODOS LOS OBSTÁCULOS SE REALIZAN POR UN ÚNICO CARRIL AUNQUE EN EL OBSTÁCULO HAYA MÁS CARRILES LIBRES.**
- ✓ Los 3 componentes del equipo deberán entrar en meta juntos y agarrados de la mano.

CARRERA 100M (NINJA)

- ✓ Podrán participar todas las personas, sin importar sexo o nacionalidad, que tengan 13 años cumplidos el día de la prueba. NOTA: Los menores de edad podrán competir bajo consentimiento por escrito de tutores legales.
- ✓ La prueba tendrá categoría masculina y femenina y consistirá en superar 10 obstáculos distribuidos en un circuito de aproximadamente 100 metros en el menor tiempo posible.
- ✓ Habrá 2 fases, una clasificatoria y otra por eliminación directa en formato de duelos.
- ✓ Todos los atletas inscritos tendrán 2 oportunidades para obtener uno de los 4 mejores cronos de su categoría.
- ✓ A partir de ahí la competición seguirá en cruces.
 - Semifinales: 1 vs 4 y 2 vs 3. (Vencedores F1 y F2 Perdedores F3 y F4)
 - Tercer y cuarto puesto: F3 vs F4
 - Final: F1 vs F2



COLABORADORES

CONSERVAS PEDRO LUIS

www.conservaspedroluis.com

Conservas Pedro Luis es una empresa familiar fundada en 1988, cuyo alto compromiso por la calidad de sus productos y el respeto por el entorno y el medio ambiente la hacen destacar en el mercado. La historia de esta empresa se remonta a hace 40 años, cuando los padres de sus fundadores dedicaban su vida al cultivo del campo y comenzaron a envasar los frutos que recolectaban de sus propias tierras, como los espárragos y los pimientos.

Hoy en día, Conservas Pedro Luis mantiene vivo ese mismo espíritu y compromiso de calidad iniciado por sus fundadores, con un control exhaustivo tanto de los cultivos como de las producciones. Además, esta empresa siempre ha estado comprometida con la sociedad, contribuyendo en diferentes áreas para mejorar o hacer más llevadera la vida de las personas que se encuentran en situaciones desfavorecidas o necesitadas de ayuda en momentos puntuales.

Conservas Pedro Luis apoya varios proyectos sociales de forma continuada en el tiempo, así como otros puntualmente, en ámbitos como el deporte, la educación y la investigación médica. Gracias a esta visión solidaria y comprometida con la sociedad, Conservas Pedro Luis es un referente en la comunidad local y un colaborador ideal para eventos deportivos como el Campeonato Nacional de Carreras de Obstáculos OCRA 2023 que se celebrará en Navarra, donde su compromiso con el medio ambiente y la calidad de sus productos será una aportación valiosa.



CANARY HOLDS

www.canaryholds.com

Desde la organización de Gladiators Day siempre hemos apostado por colaborar con empresas nuevas o pequeñas que estén empezando su andadura en el mundo de los eventos deportivos. Creemos firmemente que es una manera de apoyar y ayudar al emprendimiento local, además de descubrir nuevas y sorprendentes soluciones para la organización de nuestros eventos.

Precisamente, gracias a esta política de colaboración con empresas emergentes, la asociación encargada del Campeonato Nacional de Carreras de Obstáculos OCRA ha contado con nosotros para organizar este prestigioso campeonato. Y es que, a lo largo de los años, hemos ido consolidando nuestra experiencia y profesionalidad en el mundo de las carreras de obstáculos, gracias también a nuestra apuesta por la innovación y la calidad en todos los aspectos.

Es por eso que nos complace anunciar nuestra colaboración con Canary Holds, una empresa canaria dedicada a la fabricación de agarres de escalada y material relacionado. Estamos encantados de que se hayan unido a nuestro proyecto y nos vayan a proveer a partir de ahora con todo tipo de agarres. La calidad de sus productos es más que apreciable y **han inventado algunos específicamente para nosotros**, como el agarre con forma de **pimiento** del padrón, los **agarres hexagonales** con el logo de Gladiators Day, el agarre con forma de **espada** gladiadora (El **G-Ladio**) y muchos otros. Todos ellos serán inaugurados en el Campeonato Nacional.

Estamos muy emocionados con esta nueva colaboración, que nos permitirá renovar por completo todos los agarres de la carrera Gladiators Day con productos de la máxima calidad de Canary Holds. En definitiva, una apuesta más por la calidad, la innovación y el apoyo a las empresas emergentes, valores que siempre han sido una parte fundamental de nuestra filosofía como organización.



Teamergy es una empresa especializada en el mercado de diseño y producción de camisetas personalizadas, pues su calidad y dedicación les han permitido destacar rápidamente en la industria. En la Gladiators Day de Zuasti del año pasado, Teamergy comenzó a trabajar con nosotros, y se produjo un punto de inflexión en cuanto a camisetas OCR se refiere. Su característico diseño rojo/gris vistió y sorprendió a los más de 1000 valientes que corrieron ese día allí. Desde entonces, desde Gladiators Day, hemos confiado en ellos, y estamos impresionados con su calidad, rapidez, innovación y atención al detalle.

Sus diseños son exclusivos y creativos, adaptándose a las necesidades y requerimientos de nuestros eventos deportivos y, en particular, del Campeonato Nacional. Además, utilizan los mejores tejidos del mercado, garantizando la durabilidad y comodidad de las camisetas.

A continuación, os presentamos la camiseta oficial diseñada exclusivamente para el VII Campeonato Nacional de Carreras de Obstáculos 2023.



POWERGYM

www.powergym.com

POWERGYM es una empresa española fundada en 1991 con la misión de proporcionar suplementos y nutrición deportiva de alta calidad a los atletas. Desde su inicio, POWERGYM ha trabajado con un enfoque en cada detalle, reconociendo la importancia que tiene la nutrición en el rendimiento deportivo. La empresa se ha dedicado a diseñar productos de alta calidad bajo rigurosos estándares farmacéuticos.

POWERGYM es el único fabricante nacional que diseña sus productos bajo estos altos estándares de calidad farmacéutica, lo que se refleja en las certificaciones obtenidas por sus instalaciones de producción. Todos los productos de POWERGYM son desarrollados y producidos internamente, lo que les permite tener un control absoluto sobre todo el proceso de producción y asegurar la calidad de sus productos.

Con una amplia gama de productos de suplementación y nutrición deportiva, POWERGYM se ha convertido en una referencia en el mercado español y en el extranjero. Su compromiso con la calidad y la atención en cada detalle los distingue de otros fabricantes y les permite brindar a los atletas los productos que necesitan para lograr el máximo rendimiento.

La dieta es un factor crucial que influye en el rendimiento deportivo, y los alimentos que se consumen durante el entrenamiento y la competición pueden tener un impacto significativo en los resultados. Los alimentos que se consumen antes, durante y después del entrenamiento pueden afectar la energía, la resistencia, la recuperación y la capacidad de recuperación de los músculos. Somos conscientes de la exigencia física de las OCR, por lo que esta nueva colaboración es un signo de ello. POWERGYM desembarca con todo su potencial para dar soporte y obsequiar a los atletas con un pequeño pack de productos.



GIMEX

www.gimex.es

Patrocinador de nuestros eventos desde 2017, GIMEX, haciendo una labor encomiable, y que sin ella Gladiators Day no sería posible. A principios del siglo XX, Antonio Tellechea inició su actividad con una empresa de explotación forestal y transporte. La falta de infraestructuras requería una gran inversión en logística, lo que llevó a la empresa a utilizar recursos como la construcción de teleféricos o el uso de almadías para transportar la madera. La empresa ha mantenido sus principios de constancia y calidad en el servicio, y actualmente la tercera generación de la familia trabaja en ella.



OTROS COLABORADORES



IRUÑA CUSTOM PRINT
www.irunacustomprint.com



ALTAFIT
GYM CLUB

GIMNASIOS ALTAFIT
www.altafitgymclub.com



**CAJA RURAL
DE NAVARRA**

CAJA RURAL DE NAVARRA
www.cajaruraldenavarra.com



REIGN BODY FUEL
www.reignbodyfuel.com



CERVEZAS AMBAR
www.ambar.com



ALEA
www.aleaorigen.com



LISTADO DE INSCRITOS

Ya puedes consultar todos los datos relativos a tu hora de salida, categoría, o modalidad en el siguiente enlace. Haz clic para descargar el archivo.

¿Estás list@ para la carrera?

[Consultar mi inscripción](#)

Y recuerda...

**La victoria es terminar
Garaipena amaitzea da**



La victoria es terminar-Garaipena amaitzea da

GLADIATORS DAY
OCR RACE



VII CAMPEONATO DE ESPAÑA

MAYO -20/21- MAIATZAK



RECUERDA



La victoria es terminar
Garaipena amaitzea da

ORGANIZA

