

**Ti ritieni uno sportivo? Hai un minimo di preparazione sulla corsa?
Se ti alleni in palestra e non esclusivamente a scopo selfie,
leggi la guida completa dei Trainers OCR Specialist dedicata a come
partecipare alla tua prima gara ad ostacoli,
poter sopravvivere e divertirti alla grande!**

GUIDA COMPLETA ...QUASI SERIA

**Come partecipare alla prima gara OCR
in categoria COMPETITIVA oppure in OPEN (non competitiva)
beccarsi una canotta esclusiva, una mitica medaglia FINISHER
e avere gratuitamente foto da urlo da pubblicare al posto dei soliti selfie.**



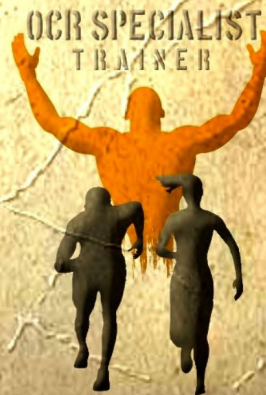
FASE 1

**Ti sembrerà strano ma il primo passo da fare è iscriversi
alla Italy Obstacles Race – Castle edition 2026**

**il 14 giugno 2026 dovrai arrivare a Balsorano (AQ)
presentarti al check in al massimo per le 8:30
con liberatoria firmata che potrai scaricare dal portale iscrizioni,
ritirare il chip e l'esclusiva canotta tecnica della 42K running
(se non siete fra gli ultimi forse trovate la taglia giusta)**

e la prima fase è andata!

**Veramente potreste anche finirla così' e andare via
ma prima restituite il chip che c'è una penale se ve lo portate a casa.**



FASE 2

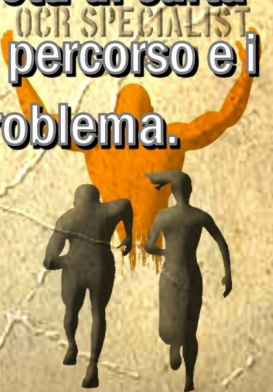
**Al check in, una simpatica signorina vi imbratterà l'avambraccio
con un pennarello rigorosamente indelebile.**

**Vi scriverà delle cifre che non sono altro che l'orario della vostra partenza con l'aggiunta di un
numero che identifica il vostro pettorale immaginario.**

**Sì, lo sappiamo, abbiamo copiato il sistema HYROX, loro vi fanno pagare un botto e non vi danno
nemmeno un pettorale, perché non potremmo farlo anche noi?**

**A dirla tutta... da noi pagate meno, vi divertite, vi beccate una canotta,
la medaglia finisher e foto gratuiteeeeeeee!**

**I COMPETITIVI al check in riceveranno inoltre un ulteriore gradito omaggio, 4 braccialetti di carta
che sono bruttarelli ma se proprio vi stanno antipatici basta fallire gli ostacoli lungo il percorso e i
nostri simpatici giudici rigorosamente in viola armati di forbici vi risolveranno il problema.**



FASE 3

Alla partenza se non siete abituati a gareggiare, non partite a razzo, rischiate dopo 200 mt di fermarvi al primo Bar di Balsorano per comprare per un ghiacciolo al limone... ma sicuramente non avrete contanti con voi e di solito non si fa credito.

N.B. Ci sono i ristori ma non dopo 200 mt.

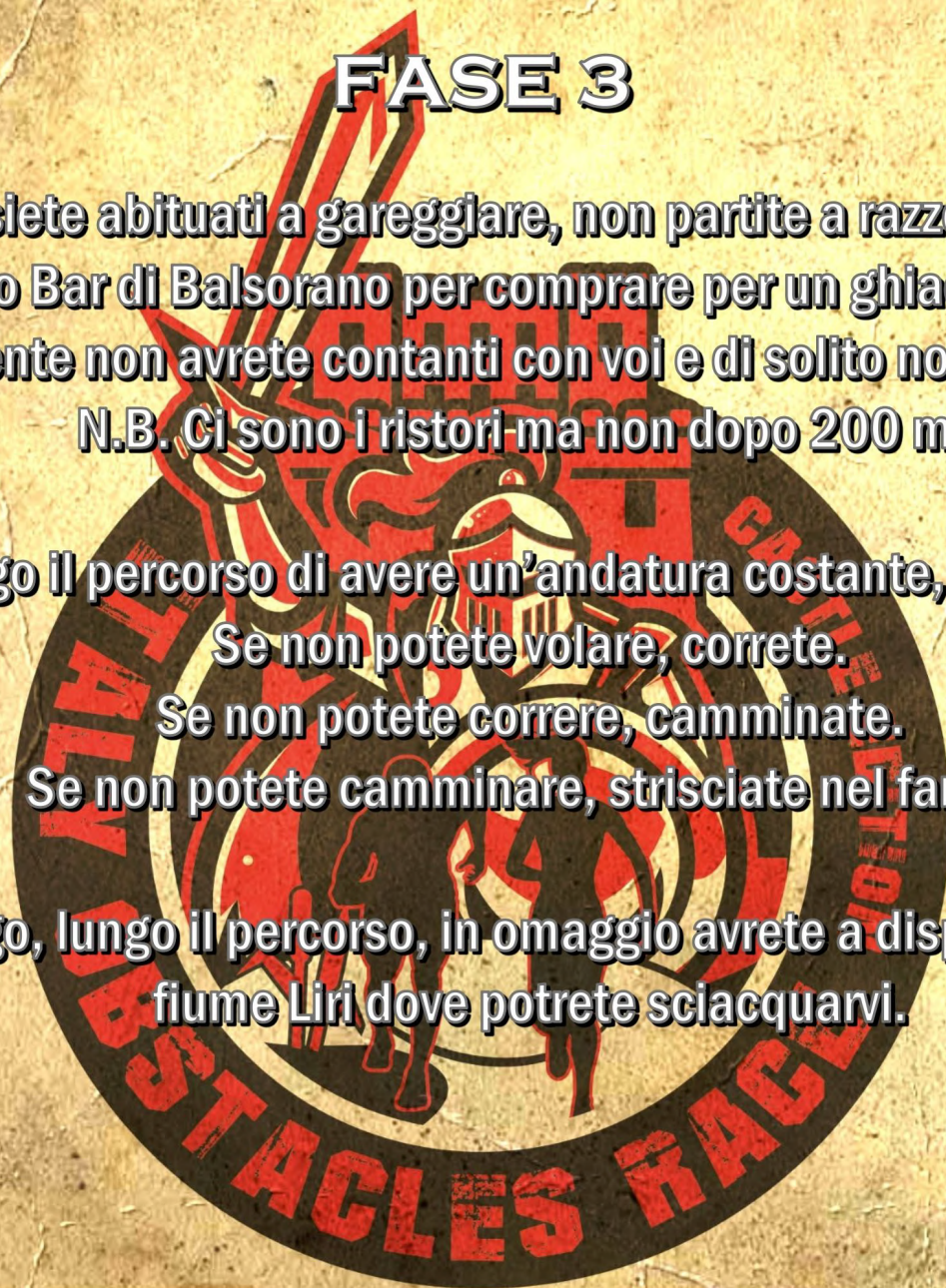
Cercate lungo il percorso di avere un'andatura costante, è inutile strafare.

Se non potete volare, correte.

Se non potete correre, camminate.

Se non potete camminare, strisciate nel fango.

A proposito di fango, lungo il percorso, in omaggio avrete a disposizione diversi tuffi nel fiume Liri dove potrete sciacquarvi.



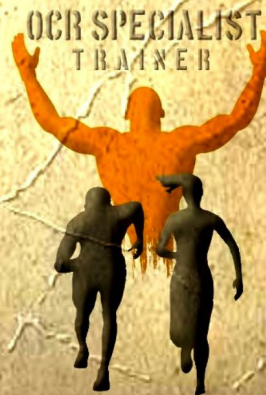
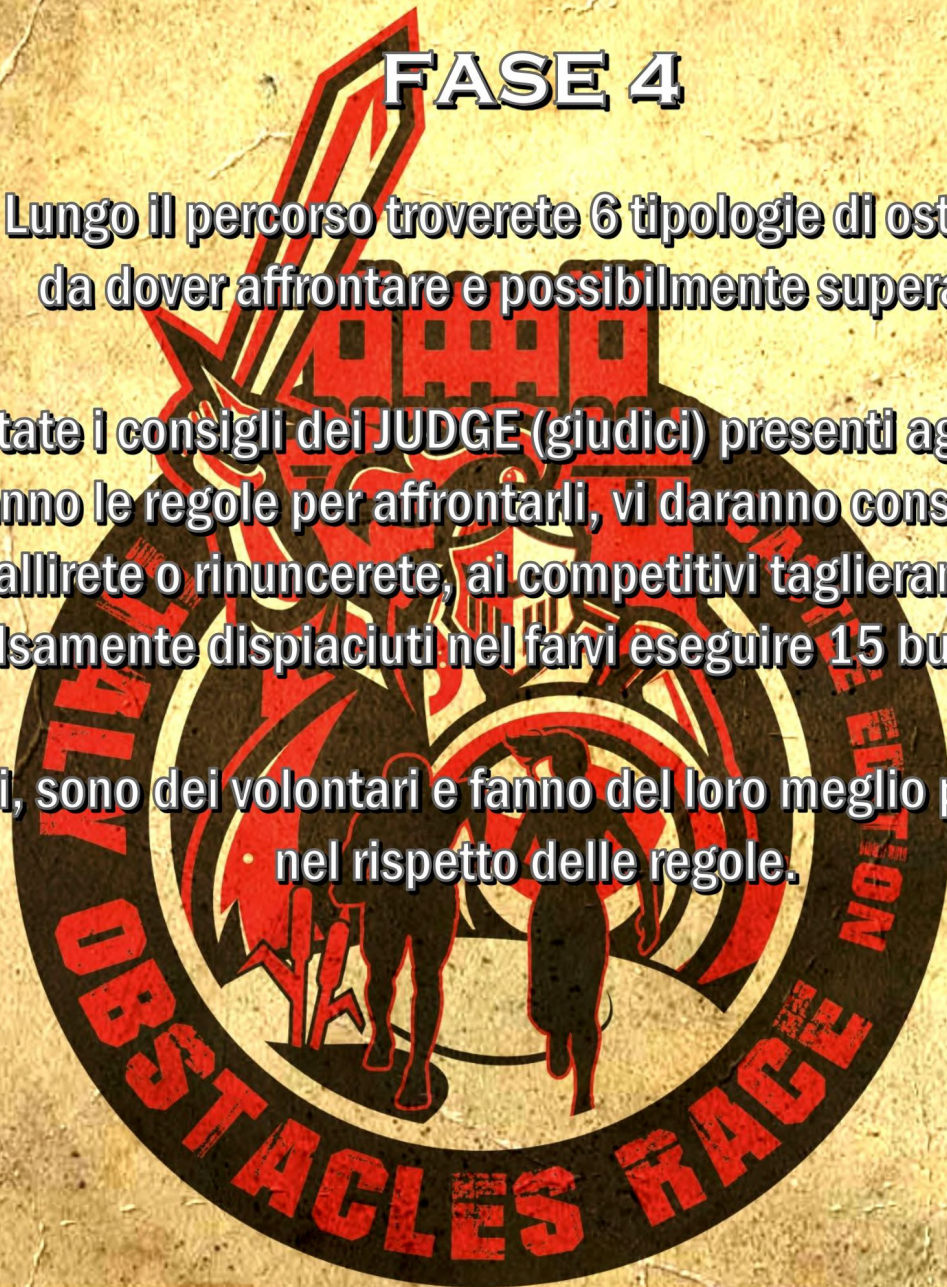
**OCR SPECIALIST
TRAINER**

FASE 4

Lungo il percorso troverete 6 tipologie di ostacoli da dover affrontare e possibilmente superare.

Ascoltate i consigli dei JUDGE (giudici) presenti agli ostacoli. Vi indicheranno le regole per affrontarli, vi daranno consigli per superarli, vi inciteranno e... se fallirete o rinuncerete, ai competitivi taglieranno un bracciale e se OPEN saranno falsamente dispiaciuti nel farvi eseguire 15 burpees sul posto.

Rispettateli, sono dei volontari e fanno del loro meglio per farvi divertire nel rispetto delle regole.



ATTENZIONE, MOLTO MOLTO IMPORTANTE!

Nella fase in cui si affrontano gli ostacoli, in particolare nella fase dell'imprecazione, sorridete sempre perché è il momento in cui i fotografi di Foto4go a tradimento vi faranno gli scatti migliori.

TIPOLOGIA OSTACOLI

- 1. Ostacoli in sospensione orizzontale, dovrete affrontarli senza mai toccare con i piedi a terra. Sono i più difficili, i competitivi avranno solo 2 tentativi, se li fallirete, fate i bravi andate dal JUDGE e fatevi tagliare un bracciale se lo avete ancora. Gli OPEN possono provare gli ostacoli fino allo sfinimento ma almeno lasciatevi le forze per i 15 burpees.**
- 2. Ostacoli di arrampicata, forza, equilibrio, ecc. ecc. sono a tentativi infiniti per tutti. Avendo una discreta tecnica base si superano e in questi gli OPEN possono addirittura collaborare (anzi se vedete qualcuno che vi osserva mentre vi state sforzando di superare l'ostacolo senza farcela, prima insultatelo e poi chiamatelo ad aiutarvi.**



FASE 5

Dopo aver maledetto per tutto il percorso il giorno in cui vi siete iscritti... avviene soprattutto lungo le salite, nel fango e durante i burpees di penalità se li avete meritati, finalmente giungerete al traguardo, che per chi non lo sapesse, è il punto da cui siete partiti.

E' fatta! Una graziosa signorina (la stiamo ancora cercando) vi metterà al collo la mitica medaglia FINISHER della Italy Obstacles Race - Castle edition 2026 e di colpo vi sentirete RAMBO o WONDER WOMAN, sono gusti ... a voi la scelta.

E' il momento di far partire i selfie a raffica con la medaglia fra i denti, baci e abbracci... e alla fine (ma molto alla fine) vedrete che inizierete a pensare "quasi quasi faccio anche la prossima."



FASE 6

Il post gara.

A vostra disposizione spogliatoi e docce: datevi una lavata, asciugatevi, cambiatevi.

Alle 13:00 tutti pronti per il mega PASTA PARTY offerto a tutti i partecipanti.

Alle 14:00 premiazioni delle categorie competitive.

Dalle 15:00 se vorrete potrete proseguire il pomeriggio visitando lo splendido Castello Piccolomini di Balsorano o fare un giro a cavallo nei 2 maneggi che avrete attraversato lungo il percorso.

**Se vi è piaciuta questa guida semi-seria mettete un like. Gli OCR Specialist Trainer ne saranno lieti.
Hanno perso notevoli energie per scriverla allo scopo di darvi consigli utili a gareggiare e a farvi divertire.
Per ogni ulteriore dubbio esiste un regolamento SERIO da poter scaricare sul portale iscrizioni.**

OCR SPECIALIST
TRAINER

