



## OSTACOLI INFERNO SNOW 3\8 KM 2023

domenica 12 marzo 2023

### POCHE REGOLE, MA SEMPRE BUONE!

- la campanella si deve suonare\toccare solo con le mani
- il tentativo unico su ostacolo in sospensione si considera iniziato non appena entrambi i piedi sono sollevati da terra
- pioli, anelli, uncini e altro strumento deve essere riportato all'inizio dell'ostacolo da ogni atleta
- fettucce e corde che reggono le prese in sospensione sono considerate parte della struttura e pertanto non possono essere toccate
- se ci sono le pedane si parte dalle pedane, in ogni caso non si entra dentro l'area dell'ostacolo
- durante il superamento degli ostacoli in sospensione non si può toccare la struttura o terra (o neve) in maniera attiva, quindi è una infrazione se a discrezione del giudice ha portato un vantaggio
- per la tua sicurezza in generale sugli ostacoli la testa non deve mai essere più bassa del corpo

	NOME	REGOLA	TIPO	TENTATIVI	DESCRIZIONE
1	MALEBOLGE	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali	MURO	INFINITI	olio cuore per sentirsi in forma
2	GIUDECCA	senza toccare il tappeto e toccando solo le semisfere si deve arrivare a toccare l'ultima semisfera.	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	INFINITI	appresso mosse il piede

# INFERNO SNOW

## RUN LIKE HELL

	NOME	REGOLA	TIPO	TENTATIVI	DESCRIZIONE
3	LE TRE FIERE	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare la campanella. Si possono usare solo le mani. La campanella si suona solo con le mani. Sollevare i piedi da terra è il segno che il tentativo è iniziato	SOSPENSIONE	UNICO TENTATIVO	brindare alla salute di Dante
4	ANTEO	si colpisce il bersaglio con la palla una volta, se si fallisce si ritenta mettendosi in fondo alla fila	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	INFINITI	la palla fiera e forte
5	FETONTE	si ribalta frontalmente 4 volte la ruota, la scelta della ruota è libera, Dimensioni diverse ma stesso peso	FORZA TRASPORTO	INFINITI - OSTACOLO OBBLIGATORIO	Girala su presta e ratta
6	TOLOMEA	mantenendosi in equilibrio senza toccare terra occorre atterrare oltre la fine del palo di legno	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	INFINITI	Leggeri come un anima
7	TRISTA CONCA	si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali	MURO	INFINITI	La giusta inclinazione
8	MINOTAURO	senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare la campanella. Si possono usare solo le mani. La campanella si suona solo con le mani. Sollevare i piedi da terra è il segno che il tentativo è iniziato	SOSPENSIONE	UNICO TENTATIVO	Rendere stabile ciò che è instabile
9	SELVA OSCURA	trasportare le palle di cemento lungo il percorso indicato. Non si possono trascinare o far rotolare nè far girare le palle	FORZA TRASPORTO	OSTACOLO OBBLIGATORIO	Come bambini cresciuti
10	FLEGETONTE	si passa sotto la rete verde e\o filo spinato	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	OSTACOLO OBBLIGATORIO	stai basso e non ti succede nulla

# INFERNO SNOW

## RUN LIKE HELL

	NOME	REGOLA	TIPO	TENTATIVI	DESCRIZIONE
11	LUCIFERO	<p>senza toccare terra e senza toccare la struttura si arriva a suonare la campanella. Si possono usare mani e piedi, sulle ruote e sugli anelli solo le mani.</p> <p>La campanella si suona solo con le mani. Sollevare i piedi da terra è il segno che il tentativo è iniziato</p>	SOSPENSIONE	UNICO TENTATIVO	Sator arepo tenet operas rotas
12	ANTENORA	<p>trasporto tronchi in qualunque modo purchè sollevati da terra, si sollevano, non si trascinano, non si fanno rotolare, si portano e si riportano dove sono stati presi. Può cadere o essere appoggiato</p>	FORZA TRASPORTO	OSTACOLO OBBLIGATORIO	più lieve legno convien che ti porti
13	CERBERO	<p>si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali</p>	MURO	INFINITI	su in alto fino in cielo
14	BARBARICCIA	<p>si prende la sega e si usa per segare il tronco dove indicato. va segato tutto il tronco in modo da separare un disco di legno dal tronco stesso</p>	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	OSTACOLO OBBLIGATORIO	Ed elli avea del cul fatto trombetta
15	MINOSSE	<p>spingendo o tirando la slitta si fa compiere alla slitta il percorso indicato, se il fusto cade deve essere ripreso e riposizionato sulla slitta</p>	FORZA TRASPORTO	OSTACOLO OBBLIGATORIO	Le anime gravi se ne attardano
16	CAINA	<p>senza toccare i supporti laterali si passa sopra la trave</p>	MURO	INFINITI	se propende e ratto s'apprende
17	PLUTONE	<p>si scavalca il muro senza toccare i supporti laterali</p>	MURO	INFINITI	su in alto fino in cielo
18	CONTE UGOLINO	<p>senza toccare terra, in mezzo si passa da cima a cima, fino a toccare la campanella senza</p>	SOSPENSIONE	UNICO TENTATIVO	da qua a là senza toccare terra

# INFERNO SNOW RUN LIKE HELL

	NOME	REGOLA	TIPO	TENTATIVI	DESCRIZIONE
		toccare la struttura. Sollevare i piedi da terra è il segno che il tentativo è iniziato			
19	ALEPPE	si prende un sacco e mantenendosi in equilibrio senza toccare terra occorre atterrare oltre la fine del percorso senza toccare terra, poi si riporta il sacco. Se si cade si può riprovare mettendosi in fondo alla fila se non ci sono corsie libere	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	INFINITI	su per l'aere sale senza cadere in tentazione
20	CHIRONE	con la pistola laser si colpisce il bersaglio il numero indicato di volte. Se dopo i secondi prefissati non viene colpito si prosegue	EQUILIBRIO DESTREZZA AGILITA'	OSTACOLO OBBLIGATORIO	mira il tuo bersaglio
21	OSCURA COSTA	partendo dalla prima barra si sollevano i piedi e si passa alla successiva, si arriva a toccare la campanella prima di toccare terra di nuovo. Sollevare i piedi da terra è segno che il tentativo è iniziato	SOSPENSIONE	UNICO TENTATIVO	le cerchie della cerchia non accerchiano la cicerchia
22	BUFERA INFERNALE	senza toccare terra e senza toccare la struttura si usano i candellotti per arrivare dall'altra parte fino a toccare la campanella. Si possono usare solo mani. Sollevare i piedi da terra è il segno che il tentativo è iniziato	SOSPENSIONE	UNICO TENTATIVO	scimmia vede scimmia fa
23	LIMBO	si sale sul quarter pipe e si scende dall'altra parte senza usare supporti laterali	MURO	INFINITI	Arrivare in cima non sarà facile

# INFERNO SNOW RUN LIKE HELL

## MAPRUN

### VILLAGGIO

<p><b>1 MALEBOLEGE</b> olio cuore per sentirsi in forma</p> <p><b>2 GIUDECCA</b> appresso mosse il piede</p> <p><b>3 FLEGTONTE</b> stai basso e non ti succede nulla</p> <p><b>4 ANTEO</b> la palla fiera e forte</p> <p><b>5 FETONTE</b> Girala su presta e ratta</p> <p><b>6 TOLOMEA</b> leggeri come un anima</p> <p><b>7 TRISTA CONCA</b> La giusta inclinazione</p> <p><b>8 MINOTAURO</b> Rendere stabile ciò che è instabile</p> <p><b>9 SELVA OSCURA</b> Come bambini cresciuti</p> <p><b>10 FLEGTONTE</b> stai basso e non ti succede nulla</p> <p><b>11 LUCIFERO</b> Sator arripo tenet opera rotas</p>	<p><b>12 ANTENORA</b> più leve legno convien che ti porti</p> <p><b>13 CERBERO</b> su in alto fino in cielo</p> <p><b>14 BARBA RICCIA</b> Ed ell'avea del cul fatto trombetta</p> <p><b>15 MINOSSE</b> Le anime gravi se ne attardano</p> <p><b>16 CAINA</b> re propende e ratto s'apprende</p> <p><b>17 PLUTONE</b> su in alto fino in cielo</p> <p><b>18 CONTE UGOLINO</b> su in alto fino in cielo</p> <p><b>19 ALEPPE</b> su per l'aere sale senza cadere in tentazione</p> <p><b>20 CHIRONE</b> mira il tuo bersaglio</p> <p><b>21 OSCURA COSTA</b> le cerchie della cerchia non accerchiano la ciccherchia</p> <p><b>22 BUFERA INFERNALE</b> scimmia vede scimmia fa</p> <p><b>23 LIMBO</b> Arrivare in cima non sarà facile</p>
--	--

### PROFILO ALTIMETRICO

### CORSA VALIDA PER

Corri a registrarti, poi deposita il bagaglio ritira la maglia e preparati per la corsa! Se i tuoi familiari e amici vogliono vederti correre, possono girare gli ostacoli alla ricerca di un punto di vista ideale o aspettare al villaggio

**NOVITÀ** Percorso inverso rispetto all'anno 2022

ASSISTENZA WHATSAPP: **3517380969**

## INFERNO SNOW RUN LIKE HELL ALPE CIMBRA 2023

### LEGENDA

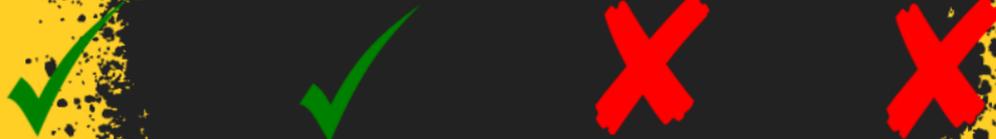
8 Km	3 Km
GARMIN ONE	PENALTY LOOP
1 TENTATIVO PER TUTTI	
RISTORANTE BAR	PUNTI DI OSSERVAZIONE
TOILETTE	PRONTO SOCCORSO
RIFORNIMENTO ACQUA	DEPOSITO BORSE
DOCCE CALDE	PARCHEGGIO

# INFERNO SNOW RUN LIKE HELL

## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese



# INFERNO SNOW RUN LIKE HELL

## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese



# INFERNO SNOW RUN LIKE HELL

## Le Regole per le prese



## Le Regole per le prese

