# DENONTZAT RACE IRUN 2024

## OCR SERIES

- 7 de abril 2024
- Apirilaren 7an

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

**Nor gara?**
Denontzat Irun gimnasioa gara, Denontzat Hernaniko gure bazkideen laguntzarekin. Antolatzaile eta oztopo-lasterketak egiten ditugu, Denontzat Race Donosti, Hernani eta Andoain bezalako ekitaldiekin, besteak beste. Sektorean adituak gara, eta karrera puntuagarriak egiten ditugu, bai estatu mailan, bai Europa mailan. Era berean, hainbat udalerritan haurrentzako oztopo-lasterketak antolatzen ditugu.

**¿Quiénes somos?**

Somos el gimnasio Denontzat Irún ayudado por nuestros socios de Denontzat Hernani, organizadores y practicantes de las carreras de obstáculos, con eventos como la Denontzat Race Donosti, Hernani y Andoain, entre otras. Somos expertos en el sector, con carreras puntuables  tanto a nivel estatal, como clasificatorias a nivel europeo. También somos organizadores de eventos deportivos de carreras de obstáculos para niños en diversos municipios.

OCR SERIES
OCRA ESPAÑA
OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT
WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

**Zer da Denontzat Race?**

Mundu guztiarentzat diseinatutako oztopo-lasterketa da, bertan norbere burua gainditzea, adiskidetasuna eta kiroltasuna ekitaldi berean lantzen dira.

**¿Qué es la Denontzat Race?**

Se trata de una carrera de obstáculos diseñada para todo el mundo en la que la superación de uno mismo, el compañerismo y la deportividad se trabajan en un mismo evento.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

**Zeintzuk dira gure helburuak?**

Oztopo-lasterketek garapen pertsonala lantzeko esparru egokia eskaintzen dute.
Bizitzaren alderdi guztietan gainditzearen metafora egokiak dira. Dinamikak eskaintzen ditugu
eta egoera paregabeak, parte-hartzaileek bideko zailtasunak kudeatzen eta konpontzen ikas dezaten, bai maila indibidualean, bai kolektiboan. Horregatik guztiagatik, Denontzat Racen aukera ematen dugu borondatearen, ahaleginaren, lanaren eta ilusioaren balioak adin eta baldintza guztietan modu eskuragarrian lantzeko, inklusibotasuna, berdintasuna eta osasuna azpimarratuz. Gure karrerak guztientzat dira, eta hortik dator gure izena: DENONTZAT.

**¿Cuáles son nuestros objetivos?**

Las carreras de obstáculos proporcionan un marco idóneo para trabajar el desarrollo personal.
Son la metáfora perfecta de la superación en todos los aspectos de la vida. Ofrecemos dinámicas
y situaciones únicas para que los participantes aprendan a gestionar las dificultades del camino y a resolverlas, tanto a nivel individual como colectivo.  Por todo ello en la Denontzat Race ofrecemos la posibilidad de trabajar los valores de voluntad, esfuerzo, trabajo e ilusión de un modo asequible a todas las edades y condiciones, haciendo hincapié en la inclusividad, igualdad y la salud. Nuestras carreras son para todas y para todos, y de ahí nuestro nombre: DENONTZAT.

OCR SERIES
OCRA ESPAÑA
OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT
WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# Espainiako OCR Series delakoan sartu gara, baina zer dira OCR Series direlakoak?

OCR Series Estatu mailan goi mailako liga da. Futboleko Champions League bezalakoa da. 8 lasterketa bakarrik daude zirkuitu honetan herrialde osoan, eta Ocra Españako baldintza guztiak bete genituelako aurreko Irungo Denontzat Racen igo gara kategoria honetara.

Lasterketa mota honek herrialdeko atletarik onenak erakartzen ditu, horiekin Europako txapelketetara sartzen baita eta gainera igoera honek eta egutegian kokapen onak 2024ko Munduko txapelketarako sailkapena ematen digu Costa Rican.

Esperientziagatik dakigu horrelako ekitaldiek lan handia, ahalegina eta koordinazioa eskatzen dutela ekitaldiaren eta udalerriaren artean. Hori ezinezkoa izango litzateke udalaren eta erakundeen baldintzarik gabeko laguntzarik gabe, baita proiektua finantza dezaketen babesleen laguntzarik gabe ere.

Helburuak betetzeko, pausoz pauso joan behar dugu, eta aurten apirilaren 7an jarriko dugu arreta, ahalik eta ekitaldirik onena ateratzeko eta etorkizuneko edizioetan arrastoa utziz.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# Hemos entrado en la OCR Series de España…pero ¿ qué son las OCR Series ?

Las OCR Series es la liga superior en el panorama nacional. Es como la Champions League del futbol. Solo 8 carreras pertenecen a este circuito en todo el país. y hemos ascendido a esta categoría al cumplir con creces todos los requisitos implementados por Ocra España en la anterior Denontzat Race de Irún.

Este tipo de carreras atrae a los mejores atletas del país ya que con ellas se accede a los campeonatos Europeos y además, nos da el acceso a clasificar para el campeonato del Mundo 2024 en Costa Rica.

Sabemos por experiencia que eventos de esta magnitud requieren de mucho trabajo, esfuerzo y coordinación entre el evento y el municipio. Esto sería imposible sin la ayuda incondicional del Ayuntamiento e Instituciones además de patrocinadores que puedan financiar el proyecto.

Para cumplir con los objetivos debemos ir paso a paso y este año centrarnos en el 7 de abril y sacar el mejor evento posible dejando huella para crecer en futuras ediciones.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# Denontzat Race Irun : Clasificatoria para el Europeo y Mundial

## Denontzat Race Irun: Europako eta Munduko Txapelketarako sailkapena

- **Noiz** / Cuando
- **Ordutegia** / Horario
- **Formatua** / Formato
- **Ibilbidea, mapa eta altimetria** / Recorrido, mapa y altimetría
- **Oztopoak** / Obstáculos
- **Zerbitzuak** / Servicios
- **Ohar interesgarriak** / Notas de interés
- **Boluntarioak** / Voluntarios
- **Babesleak /** Patrocinadores
- **Laguntzaileak /** Colaboradores
- **Eskertza**/ Agradecimientos

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • Noiz / Cuando

**Apirilak 7, igandea, 10: 00etan**
Domingo 7 de Abril a las 10:00

**Irteera eta helmuga San Juan plazan**
Salida y Meta en la Plaza de San Juan

**Ekitaldiaren amaiera 15: 00etan.**
Finalización del evento a las 15:00 p.m.

Accede al mapa del recorrido

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • **Ordutegia eta Formatoa /** Horario y Formato

- **10:10:** Salida tanda popular/**Herri txandako irteera.**
- **10:15:** Salida tanda popular equipos/**Herri talde txandaren irteera**.
- **11:00:** Salida tanda competitiva élite masculino **/ Gizonezkoen elite mailako lehia-txandaren irteera.**
  - CÁMARA DE LLAMADAS: **10:45**.
    - **Obligatorio estar en la cámara de llamadas 5 min antes de que comience la salida.**
- **11:10:** Salida tanda competitiva élite y grupos de edad femenino/**Emakume elite eta adin-taldeen arteko lehia-txandaren irteera.**
  - CÁMARA DE LLAMADAS: **11:00**.
    - **Obligatorio estar en la cámara de llamadas 5 min antes de que comience la salida.**

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • **Ordutegia eta Formatoa /** Horario y Formato

- **11:20 :** Salida tanda competitiva grupos de edad masculino/ **Lehia-txandaren irteera gizonezkoen adin-taldeetan.**
  - 11:20 Salida Grupo de Edad Sub 29 / **CÁMARA DE LLAMADAS: 11:10.**
    - **Obligatorio estar en la cámara de llamadas 5 min antes de que comience la salida.**
  - 11:30 Salida Grupo de Edad 30 -39 / **CÁMARA DE LLAMADAS: 11:20.**
    - **Obligatorio estar en la cámara de llamadas 5 min antes de que comience la salida.**
  - 11:40 Salida Grupo de Edad +40 / **CÁMARA DE LLAMADAS: 11:30**.
    - **Obligatorio estar en la cámara de llamadas 5 min antes de que comience la salida.**
- **13:30 :** Salida tanda niñ@s.
  - Recorrido será dirigido por monitores, voluntarios y padres. Objetivo: **que disfruten**!!
  - **Haurren txandako irteera. Ibilbidea begirale, boluntario eta gurasoek zuzenduko dute. Helburua: goza dezatela! !**
- **14:00 – 14:30 :** Entrega de premios / **Sari banaketa.**

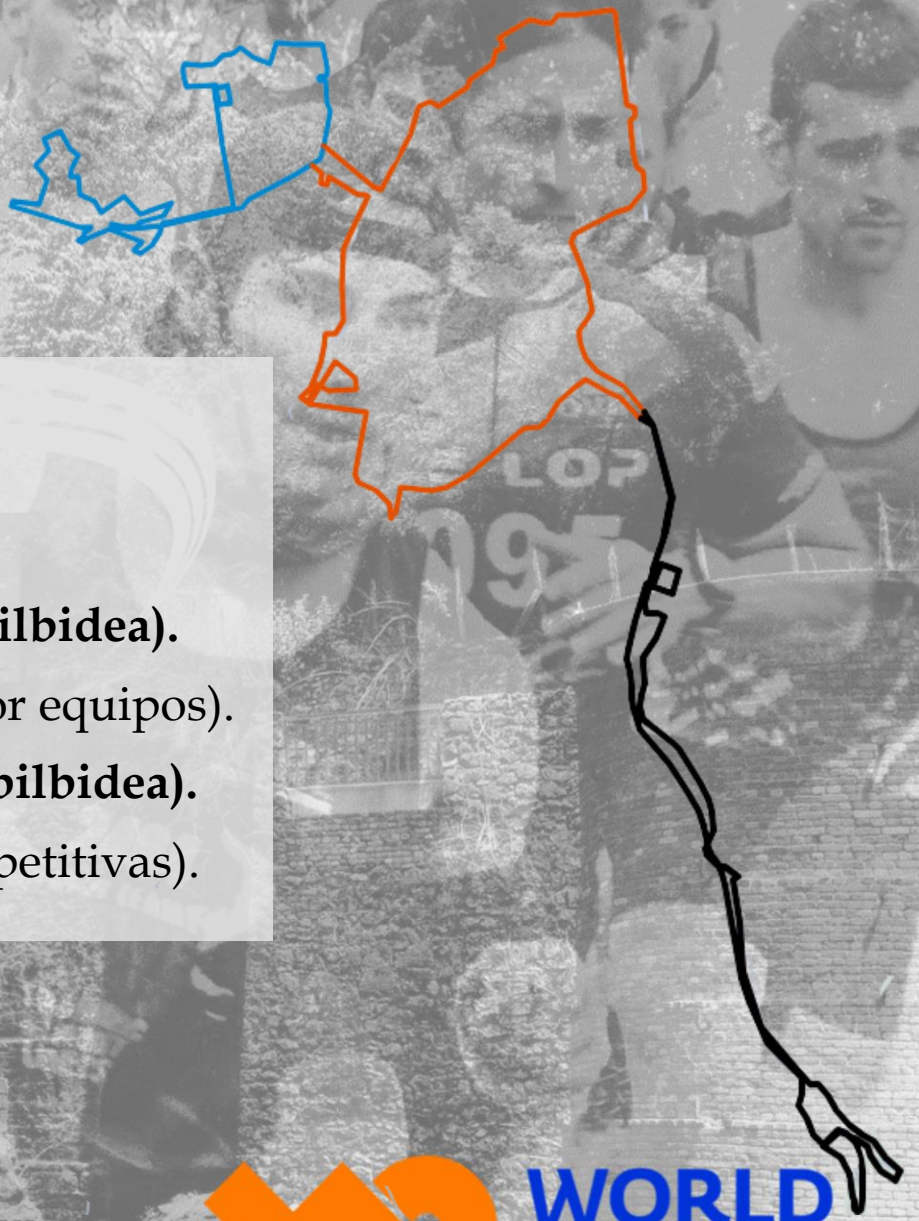
OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • **Ibilbidea /** Recorrido



**Ibilbide bereizia 3 zatitan:** / Recorrido diferenciado en 3 tramos:

- **3 km-ko tarte urdina (txikienentzako ibilbidea).**

  Tramo azul de 3 kms (recorrido para los más pequeños).

- **7 km-ko tarte urdin eta laranja (herri eta taldekako txandetarako ibilbidea).**

  Tramo azul y naranja de 7 kms (recorrido para tandas populares y por equipos).

- **12 km-ko tarte urdina, laranja eta beltza (txanda lehiakorretarako ibilbidea).**

  Tramo azul, naranja y **negro** de 12km (recorrido para las tandas competitivas).

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

- **Mapa**

[Accede al mapa del recorrido]

- **Altimetría**

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • Oztopoak / Obstáculos

1. Sacos Arena
2. Ascensión Gain Gainean
3. Reptada 1
4. Reptada 2
5. Laberinto
6. Pulpos
7. Cuerda vertical
8. Muro natural
9. Multiagarre madera 8m
10. Reptada 3
11. Multiagarre andamio 6 m
12. Volteo Rueda
13. Multiagarre Chain Ring 6m

14 Plata o plomo
15. Rocódromo verde
16. Pozas
17. Slackline
18. Cuerda V + uvas
19. Garrafa Irugurutzeta
20. Volteo vaskotronko
21. Top Holds 6m
22. Sendero del río
23. Reptadón
24. Combo bajo 6m
25. Reptada pesada
26. Koala

27. Garrafas rojas
28. Rocódromo rojo
29. Trineos madera
30. Pozas
31. Denontzat Weaver
32. Atlas
33. Multiagarre andamio 6m
34. Pirámide
35. Acarreo Rueda
36 Volteo de neumático
37. Krosaki
38. Equilibrio
39. Remo

40. Trineo
41. Skierg
42. Jabalina
43. Murallas atlas
44. Equilibrio + Gallinero
45. Combo bajo 8m
46. Combo alto 13m
47. Denontzat Weaver
48. Arrantzale 1
49. Arrantzale 2
50. Arrantzale 3

OCR SERIES
OCRA ESPAÑA
OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT
WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

## 1ºSACOS DE ARENA

Dispondréis de más de 70 sacos. Ascender y descender. **Subir por el lado izquierdo y bajar por el derecho.**

## 3º y 4º REPTADA

El corredor/a deberá reptar/gatear por debajo de la red del punto A al punto B delimitado.

## 6º PULPOS

Debéis de poneros las gomas en los tobillos y desplazaros por la zona marcada.

## 7º CUERDA VERTICAL

El corredor debe subir y bajar pudiéndose ayudar de piernas y/o pies, llegando hasta la marca indicada.

## 8º MURO

En este caso es natural y un pelín alto...

## 9º COMBO MULTIAGARRE

8 Carriles. 8 metros. Constará de : Anilla, tritón, barra lateral, hammer, red, ninja pol, y red.

## 10º REPTADA

El corredor/a deberá reptar/gatear por debajo de la red del punto A al punto B delimitado.

## 11º COMBO MULTIAGARRE 2

6 carriles 6 metros. Constará de: Anilla, barril, arpón, anilla, bola, gladius y anilla.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

## 12º VOLTEO RUEDA

Consta de voltear 2 veces una rueda de peso elevado.

## 13º MULTIAGARRE CHAIN RING

6 carriles, 6 metros. Constará de: Anillas y Chain anillas intercaladas.

## 14º PLATA O PLOMO

Acarreo de cuerda pesada por zona de Trail.

## 15º ROCÓDROMO VERDE

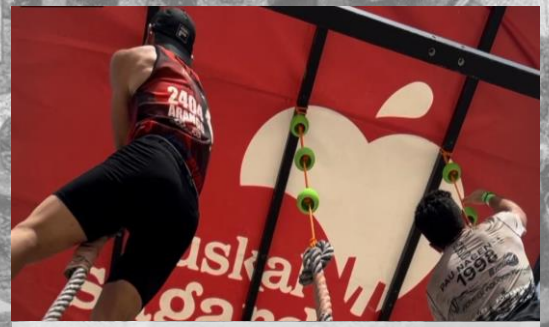
Desplazamiento lateral por las presas verdes.

## 16º POZAS

Tramo de rio con zonas algo profundas.

## 17ºSLACKLINE

Funambulismo sobre cincha tensada



## 18º CUERDA V + UVAS

Estructura de 4 metros de alto el cual deben de subir por una cuerda hasta tocar estructura.

## 19º GARRAFAS IRUGURUTZETA

Porteo de garrafas por un bonito recorrido.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

## 20º VOLTEO VASKOTRONKO

2 volteos: uno de ida y otro de vuelta.

## 21º TOP HOLDS

3 carriles 6 metros: ocr climb 1, bola pequeña , nunchaku largo , anilla, transición a bola grande, ninja, nunchaku ancho y cone.

## 22º Sendero del rio

Tramo de río extenso con salida por unas escaleras

## 23º REPTADON

Reptada larga de unos 30 metros.

## 24º COMBO BAJO

6 carriles, 6 metros. Constará de: Gibbon, moonball, gibbon, pajarera, top fly, nunchaku, atomic ball + ring, ocr climb 1 y faraón.

## 25º REPTADA PESADA

Reptada corta pero muy intensa.

## 26º KOALA

Se empieza encima del taco de madera y se acaba tocando campana..

## 27º GARRAFAS ROJAS

Porteo de 1 garrafa por un zona marcada.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE

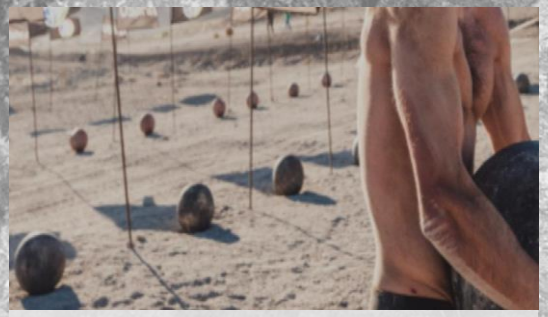
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

**28º ROCÓDROMO ROJO**
Desplazamiento lateral por las presas rojas.

**29º TRINEO DE MADERA**
Realizar una recta de ida y vuelta con un trineo lastrado.

**30º POZAS**
Tramo de río con zonas algo profundas.

**31º DENONTZAT WEAVER**
Obstáculo que consta de realizar un weaver + koala + weaver.



**32º ATLAS**
Realizar una recta de ida y vuelta con un atlas de piedra.

**33º COMBO MULTIAGARRE**
3 Carriles. 6 metros. Constará de :4 ninja poles y 4 anillas..

**34º PIRÁMIDE**
Obstáculo para superar por encima.

**35º ACARREO DE RUEDA**
Realizar una recta de ida y vuelta porteando una rueda.

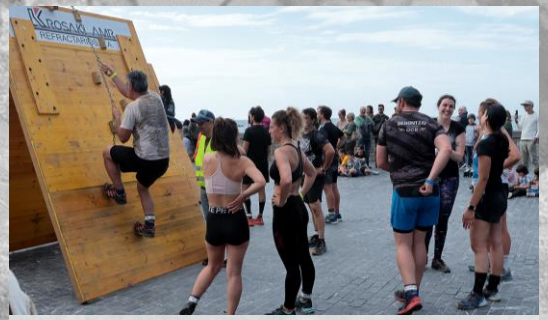
OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

**36º VOLTEO RUEDA**
Consta de voltear una recta del punto a al punto b



**37º KROSAKI**
Obstáculo de suspensión que combina bulones con ganchos.

**38ºEQUILIBRIO**
Colocaremos unos pequeños palos y deberán superarlos sin tocar el suelo.

**39ºSKIERG**
Esquiáremos hasta lograr 5 calorías
.

**40º TRINEOS**
Los corredores deberán de desplazar el trineo con lastre del punto A al punto al punto B y volver.

**41º REMO**
Remaremos hasta lograr 5 calorías.

**42º JABALINA**
Lanzamiento de jabalina en zona asegurada por voluntarios a fardos de paja a una distancia de 3-4m.

**43ºMURALLAS ATLAS**
Pasar unos muros con el atlas y volverlo a dejar en el lugar correspondiente

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

## 44ºEQUILIBRIO + GALLINERO

Combinación de equilibrio y suspensión.
La superación del gallinero será pasar los troncos todos por debajo de más alto al más bajo.

## 45º, 46º COMBO BAJO + COMBO ALTO

Combo bajo 4 carriles 8 metros. Consta de 5 tarzanes + 5 neumáticos suspendidos.
Combo alto 4 carriles 13 metros. Consta de: Tirolina ascendente, red, aceitunas y barriles.

## 47º DENONTZAT WEAVER

Obstáculo que consta de realizar un weaver con redes + koala + weaver con redes nuevamente.

## 48º, 49º y 50º ARRANTZALE

Combo de suspensión de 6 carriles y 20 metros dividido en tres tramos. Deberás de suspenderte utilizando los diferentes elementos marítimos hasta tocar la campana de cada tramo.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE
FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • **Lehia-txandaren araudia /** Normativa Tanda competitiva

- Toda la normativa se ciñe al reglamento de competición de carreras de obstáculos temporada 2024, OCRA ESPAÑA, podéis encontrar la normativa detallada en su web.
  https://www.ocraesp.org/images/documentacion/Reglamento_de_competicion_oficial_2024.pdf

- **Puntos a resaltar**:
  - Saldréis con el sistema europeo de tres pulseras donde utilizaremos el paso de **un solo intento** en TODOS los obstáculos de SUSPENSIÓN Y PUNTERÍA a excepción del koala, las trepadas de cuerda y Denontzat Weaver que serán de intentos ilimitados, es decir que se deben de pasar el obstáculos antes de continuar.
  - Tendréis penalizaciones in situ en TODOS los obstáculos de suspensión excepto en los mencionados anteriormente que sean de intentos ilimitados.
  - Tanto el Arrantzale como el Combo bajo + alto que se ubican en la plaza San Juan serán los únicos obstáculos donde no habrá penalización in situ y podrán perderse pulseras. Las penalizaciones pertinentes se realizarán en la zona del Ayuntamiento tras finalizar el último obstáculo.
  - Todos los obstáculos estarán identificados por colores:
    - de un solo intento; ( siempre identificable con color **Rojo** )
    - de intentos ilimitados. ( identificable con color **Verde** )

- **Herri-txandaren araudia /** Normativa Tanda Popular

# DISFRUTAD!!!

Pasarlo bien, es la única norma….pero tendréis que realizar las penalizaciones correspondientes en:

- Todos los obstáculos de suspensión identificados en color rojo. Estas penalizaciones serán in situ.
- A excepción de los 3 obstáculos del ayuntamiento, que la sanción será de 10 burpees por cada obstáculo no pasado.

# • **Zerbitzuak** / Servicios

- Recogida de dorsales: Sábado de 14 a 19:30 en Edificio de Palmera Montero https://maps.app.goo.gl/zDRH2vK8y1WAKgPs5
- Acceso a duchas y vestuarios para el 7 de abril desde las 8:00 hasta las 16:00. Frontón Uranzu a 200 m de la salida. https://maps.app.goo.gl/v1CGWyNdchero8918
- Consigna: Domingo 7 en los arkupes del Ayuntamiento de la Plaza San Juan. https://maps.app.goo.gl/rG3nXJ13KBy2kLr29
- Parkings: Dispondréis de Parkings de pago en numerosos lugares, uno de ellos debajo de la salida/meta de la carrera. https://maps.app.goo.gl/mUK5rByjEJmxfQhn9. Los que tengáis suerte y aparquéis en las inmediaciones, recordad que el domingo no hay Ota.
- Equipo de Fisioterapeutas al finalizar la carrera en la zona de meta para una mejora recuperación muscular… gracias a CLÍNICA REDI

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

- **Zerbitzuak** / Servicios

- **Streaming** del evento desde el canal oficial de OCRA ESPAÑA en Youtube.
  - Dispondréis de un equipo con 4 cámaras runners interconectados y dirigidos por un realizador para que no os perdáis detalle de la carrera.

- www.festak.com El equipo de Festak serán los encargados de fotografiaros.
  - Descarga de imágenes gratuitas!!!

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • **Zerbitzuak** / Servicios

- Servicio de Avituallamiento en:
  - Km 4 y 8: Agua
  - Meta: Agua, fruta, frutos secos, lácteos y algo dulce.
- Servicio de ambulancia: Posicionada en la plaza San Juan.

# • **Boluntarioak** / Voluntari@s

- Dispondremos de unos 60 voluntari@s para el control del evento. Est@s voluntari@s estarán solamente supervisando los diferentes obstáculos y cruces de carretera.
- **Respeto absoluto** hacia ell@s, ya que sin ell@s no hay carrera.

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

- **Ohar interesgarriak /** Notas de interés

- Breafing de la carrera con Asier Landart. Os comentará las cosas más interesantes de cara a la carrera.
  - Lugar: Edificio Palmera Montero. https://maps.app.goo.gl/zDRH2vK8y1WAKgPs5
  - Día: Sábado
  - Hora: 18:30
  - Se ruega asistir y prestar atención ya que puede surgir cualquier cambio y es aquí donde se puede solventar las dudas.

- Charla con Alberto Rey, podólogo y fisioterapeuta de la clínica Redi. Nos hablará sobre las lesiones más comunes de nuestro deporte.
  - Lugar: Edificio Palmera Montero. https://maps.app.goo.gl/zDRH2vK8y1WAKgPs5
  - Día: Sábado
  - Hora: 18:30

- **Babesleak** / Patrocinadores

DENONTZAT GIMNASIOA

- **Laguntzaileak** / Colaboradores

Pasquier brioche Desde 1870 RECONDO

Kaiku

Ayuntamiento Udala irun www.irun.org

redi CLINICA

OCR SERIES

OCRA ESPAÑA

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFYING EVENT

WORLD OBSTACLE FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SPORTS D'OBSTACLES

# • **Eskerrak** / Agradecimientos

- **@Feelfitness-livecycling** por su apoyo con todo el equipo de sonido.
- **@Zummeta** por su apoyo logístico del transporte.
- **@tiburonfuert** por su apoyo en la obtención de estructuras.
- **@jon.solino** por su apoyo con el equipo de grabación y multimedia.
- **Tod@s los voluntari@s**, que sin ellos no hay evento posible.

# Eskerrik asko!!!