



MG5026 – CARRERA COMBINADA DE GUÍAS MAYORES

Introducción

La Carrera Combinada de Guías Mayores es un evento extremo de resistencia diseñado para llevar a los Guías Mayores al límite de sus capacidades físicas y mentales. Los equipos deberán trabajar juntos para superar un exigente recorrido de más de 5 millas, con más de 15 obstáculos únicos establecidos en terrenos difíciles, además de 5 Desafíos de Guías Mayores basados en las Especialidades de Jóvenes Adventistas. Este evento pondrá a prueba la fuerza, la estrategia y el trabajo en equipo, asegurando que solo los clubes más resistentes y cooperativos crucen juntos la línea de meta.

Objetivos del Evento

- **Dominio de los desafíos:** Superar más de 15 obstáculos que incluyen escalar, gatear, transportar objetos y resolver problemas.
- **Prueba de resistencia:** Completar un recorrido de más de 5 millas con diferentes tipos de terreno y cambios de elevación.
- **Excelencia en equipo:** Demostrar las habilidades y la perseverancia de los Guías Mayores trabajando en colaboración para completar desafíos basados en las Especialidades de Jóvenes Adventistas.

Importante

Cerca de la parte inferior de este documento se encuentra la sección **Desafíos Combinados de Guías Mayores**, que incluye instrucciones específicas y una lista de los materiales necesarios para cada desafío.

Elegibilidad y Requisitos

- **Elegibilidad:** Abierto a todos los Guías Mayores certificados.
- **Corredores Elite:** Cada club designará a un participante femenino y a un participante masculino como sus corredores Elite de Guías Mayores. Estas personas representarán al club en la competencia individual Elite.
- **Selección del equipo:** Los equipos estarán formados por todos los miembros activos del club que participen. Los clubes pequeños podrán combinarse para formar un equipo participante.
- **Nivel de condición física:** Se recomienda enfáticamente un entrenamiento regular (mínimo de 3 entrenamientos por semana).
- **Protocolo de seguridad:**
 - Es obligatorio que todos los participantes firmen una exención de responsabilidad.
 - Se recomienda enfáticamente contar con autorización médica.

Equipo Requerido

- **Calzado:** Zapatos deportivos con buena tracción (se recomienda que estén bien adaptados al pie).
- **Parte superior:** Camiseta del club o camiseta deportiva que absorba la humedad (se espera bastante tierra/lodo).
- **Parte inferior:** Leggings resistentes o pantalones cortos largos, con capas de compresión o base para facilitar el recorrido por los obstáculos.



- **Protección de las manos:** Guantes acolchados de trabajo o jardinería (preferiblemente con buen agarre).
- **Sistema de hidratación:** Mochila o cinturón de hidratación que permita tener las manos libres (capacidad mínima de 1 litro). Pruébalo durante el entrenamiento para asegurarse de que permanezca seguro durante los obstáculos.

Preparación Antes de la Carrera

1. Registro:

- El Director del Club debe completar el registro presencial el viernes por la noche para recibir la información de los corredores Elite del club, el/los números(s) de carrera del club y el horario asignado.
- Se deberá presentar una exención de responsabilidad firmada para todos los participantes durante el registro.

2. Marcación del Número:

- Antes del día de la carrera (domingo), escriba su número de carrera (número registrado) en ambos brazos, por encima del codo, utilizando un marcador negro.
- Los números deben tener:
 - Al menos 3 pulgadas de alto.
 - Visibilidad completa durante los obstáculos.

3. Materiales para los Desafíos:

- Antes del día de la carrera (domingo), si es necesario, entregue los materiales de su desafío en las áreas de preparación designadas.
- Algunos desafíos requieren que los equipos transporten materiales mientras corren. Consulte cada desafío para obtener instrucciones específicas.

Procedimientos Antes del Día de la Carrera

4. Registro de Llegada:

- Llegue a la mesa de registro/línea de salida 15 minutos antes de la ola asignada, junto con los miembros de su club/equipo y los materiales para los desafíos.
- Se verificarán los números y las horas de salida.

5. Secuencia de Salida:

- **7:00 a. m. – Corredores Elite Masculinos:** Salen en la primera ola.
- **7:15 a. m. – Corredoras Elite Femeninas:** Salen en la segunda ola.
 - **Nota:** Los corredores Elite pasarán por alto todos los desafíos del club y se concentrarán únicamente en el recorrido de la carrera.
- **7:30 a. m. – Equipos de los Clubes:** Comienzan sus olas, y las olas siguientes saldrán cada 15 minutos.
- El inicio de cada ola será señalado por el sonido de una bocina de aire y/o el movimiento de la bandera de Guías Mayores.

6. Política para Llegadas Tardías:



- Perder la ola asignada puede resultar en la eliminación.
- La entrada en la última ola solo será permitida si hay espacio disponible y cuenta con la aprobación del coordinador de la carrera.

Reglas del Recorrido

7. Navegación del Recorrido:

- Siga las señales de banderas en todo momento.
- **Penalizaciones por tomar atajos:**
 - Regrese a la estación anterior y realice 30 burpees en la zona de penalización.
 - Las infracciones repetidas pueden resultar en descalificación.

8. Cumplimiento de las Normas de Seguridad:

- Obedezca inmediatamente todas las instrucciones verbales de los voluntarios del recorrido.

9. Normas de Finalización:

- Se permite cualquier forma de desplazamiento (correr, caminar o gatear).
- El tiempo oficial se registrará cuando el torso cruce la línea de meta.

10. Protocolo de Finalización:

- Diríjase directamente a los oficiales de cronometraje al terminar.
- Indique verbalmente su número de carrera para que sea registrado.

Protocolo de Obstáculos

11. Regla de Progresión Inmediata:

- Complete cada obstáculo al llegar y continúe a la siguiente estación.
- **Infracción:** Impedir el paso de otros participantes resultará en una penalización.

12. Manejo de Filas:

- Si las estaciones de obstáculos están ocupadas, forme una fila ordenada.
- **Infracción:** Está prohibido y será penalizado saltarse la fila.

13. Familiarización con los Obstáculos:

Revise las especificaciones de los obstáculos, incluyendo:

- Técnicas apropiadas para completarlos.
- Condiciones de fallo.
- Penalizaciones correspondientes.

Consulte cualquier duda con el juez del obstáculo antes de intentarlo.



14. Sistema de Prioridad de Instrucciones:

- Las instrucciones dadas en vivo (durante las reuniones informativas o en los obstáculos) tienen prioridad sobre los materiales escritos.
- Pueden realizarse modificaciones debido a:
 - Problemas de seguridad.
 - Condiciones climáticas o ambientales.
 - Adaptaciones específicas del evento.

Operaciones de las Zonas de Penalización

- **Áreas designadas:** Zonas de penalización claramente señalizadas cerca de obstáculos específicos.
- **Protocolo de cumplimiento:**
 - Complete las penalizaciones dentro de las zonas asignadas.
 - Los oficiales verificarán que se realicen y completen correctamente.
- **Etiqueta en el recorrido:**
 - Realizar penalizaciones fuera de las áreas designadas se considera antideportivo.
 - Está prohibido obstruir el recorrido con ejercicios de penalización no autorizados.
- **Referencia:** Consulte las “**Normas Oficiales para los Burpees**” para conocer la forma y técnica requeridas.

Aplicación de Penalizaciones

- Los burpees se utilizarán para todos los obstáculos.
- Los burpees deberán ser realizados por el miembro que no pueda superar un obstáculo.

Evaluación y Puntuación

Guías Mayores Elite — Clasificación Individual

Posición	Puntos otorgados
Los 3 primeros corredores Elite masculinos y las 3 primeras corredoras Elite femeninas (mejor tiempo)	300 puntos
Los siguientes 3 corredores Elite masculinos y las siguientes 3 corredoras Elite femeninas	200 puntos
Todos los demás corredores Elite (masculinos o femeninos)	100 puntos

Guías Mayores de Club — Clasificación por Equipos

Cálculo del tiempo del club: El tiempo oficial del club se determina mediante el tiempo promedio de todos los miembros del club. Para calcularlo, sume los tiempos de llegada de todos los corredores y divida el resultado entre el número total de participantes.

Posición	Puntos otorgados
Los 10 primeros clubes (mejor tiempo promedio)	300 puntos



Posición

Puntos otorgados

Los siguientes 10 clubes (siguiente mejor tiempo promedio) **200 puntos**

Todos los demás clubes **100 puntos**



Sección de Desafíos Combinados de Guías Mayores

UMGR – Desafío de Primeros Auxilios

Objetivo del Desafío

Esta estación de relevo evalúa la preparación práctica para emergencias, basada en la Especialidad de Primeros Auxilios de Jóvenes Adventistas. Los Guías Mayores deberán responder eficazmente a diferentes situaciones de emergencia en el campo.

Participantes

- Hasta cinco Guías Mayores pueden participar en este desafío por club.
- El equipo de primeros auxilios participante deberá ser designado antes de comenzar la carrera.
- Los clubes pueden asignar Guías Mayores que no estén compitiendo activamente para completar este desafío.

Equipo Requerido

Los clubes deberán proporcionar su propio equipo. Los equipos deberán llevar los siguientes artículos:

- Varias vendas triangulares o pañuelos estándar de Conquistadores/Guías Mayores (mínimo 10).
- Vendas/apósitos de presión adecuados para mordeduras de serpiente (mínimo 4 o suficientes para vendar la pierna).
- Apósitos de gasa limpios.
- Férulas rígidas para el brazo.
- Férulas rígidas para la pierna.
- Una manta gruesa.
- Imperdibles.

Procedimientos

1. Desarrollo del Relevo

- Habrá una zona de tratamiento designada y marcada dentro del recorrido. Al llegar, el equipo de corredores tocará al equipo de primeros auxilios para iniciar el desafío. El equipo de primeros auxilios podrá estar compuesto por miembros que estén corriendo o por Guías Mayores que no estén compitiendo, según lo acordado previamente.
- El reloj de la carrera continuará corriendo durante todo el desafío. Una vez completado el desafío de primeros auxilios, el equipo de primeros auxilios deberá tocar al equipo de corredores para que continúe la carrera.

2. Ejecución

- El juez entregará inmediatamente 3 tarjetas de escenarios al azar al equipo en la zona de tratamiento. La víctima designada deberá permanecer inmóvil, pasiva y cooperativa en la zona de tratamiento hasta que comience el transporte final.



- El equipo deberá revisar las tres lesiones juntas y tratarlas en secuencia utilizando vendas triangulares, pañuelos, férulas u otro equipo de primeros auxilios. Los tres tratamientos y vendajes deberán permanecer colocados sobre la víctima al mismo tiempo.
- Los equipos podrán corregir, ajustar o rehacer cualquier vendaje antes de comenzar el transporte.

3. Transporte y Evaluación

- Después de completar los tres tratamientos, el equipo revisará sus tarjetas de escenarios, seleccionará uno de los métodos de transporte requeridos indicados en las tarjetas y transportará de manera segura a la víctima a través del área de evaluación. Un carril de salida marcado conduce directamente al área de evaluación. Allí, un juez realizará una evaluación final de la ejecución de los vendajes, la integridad de los nudos y la estabilidad durante el transporte.
- **Penalización:** Cada error identificado en el área de evaluación añadirá una penalización de un minuto, que deberá cumplirse en el lugar antes de continuar la carrera.

Guía de Estudio — Escenarios Potenciales y Habilidades Requeridas

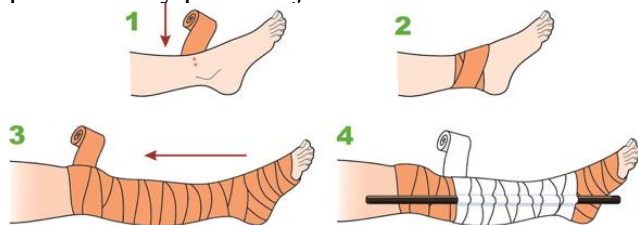
Las tres tarjetas de escenarios al azar se crearán a partir de combinaciones de los elementos que aparecen a continuación. Revise y domine cada técnica.

1. Lesiones Potenciales y Zonas del Cuerpo

- Mordeduras de serpiente: parte inferior de la pierna / mitad de la pantorrilla.
- Fracturas/aplastamientos: antebrazo, hombro (clavícula), parte inferior de la pierna (tibia expuesta), articulación del codo bloqueada/doblada.
- Laceraciones/sangrado: cabeza/frente, control de laceraciones.
- Quemaduras: palma de la mano (tratamiento de ampollas).
- Esguinces: tobillo/estabilidad de una articulación torcida.
- Traumatismo facial: mandíbula desalineada/soporte estructural facial.

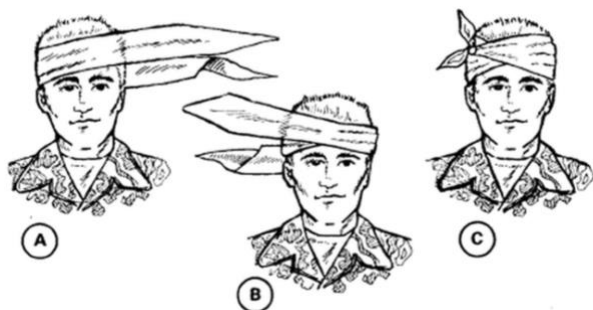
2. Vendajes y Técnicas de Primeros Auxilios Requeridos

- **Vendaje de presión (mordedura de serpiente):** Aplicar un vendaje firme para restringir el flujo linfático por encima del área de la mordedura. Mantener la pierna inmóvil y entablillar las articulaciones por encima y por debajo de la mordedura.

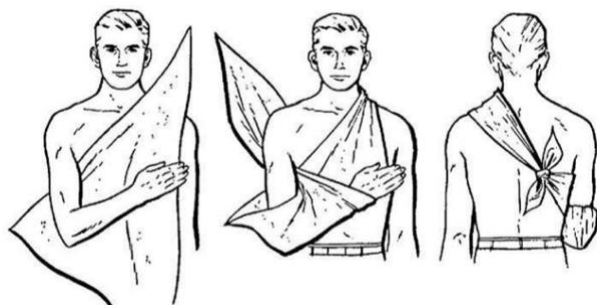




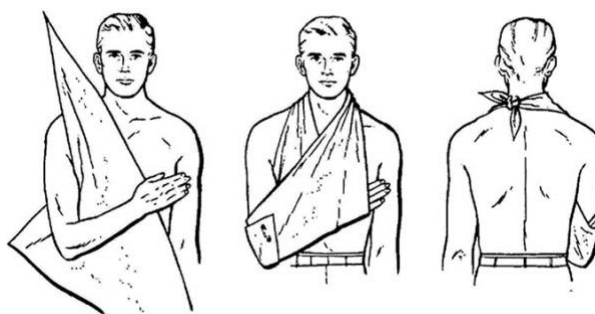
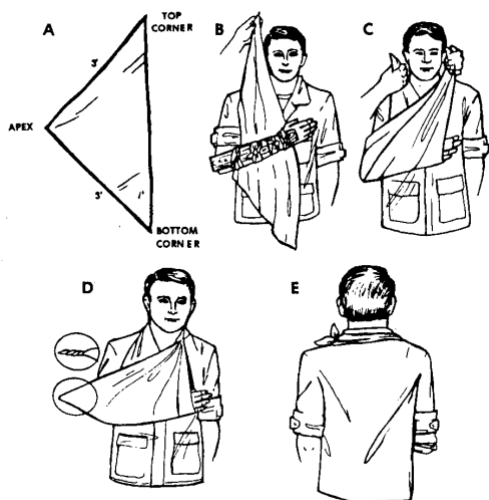
- **Vendaje de corbata (laceraciones de la cabeza):** Utilizar un vendaje estrecho y seguro alrededor de la cabeza. Terminar con un nudo cuadrado manteniendo los ojos y los oídos despejados.



- **Cabestrillo y vendaje de sujeción (lesiones de clavícula/hombro):** Utilizar un vendaje de inmovilización alrededor de todo el torso para evitar que el hombro se desplace.

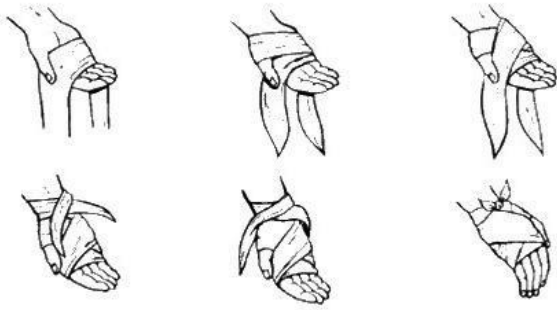


- **Cabestrillo triangular (fractura de antebrazo):** Colocar las férulas paralelas a la lesión y asegurarlas con vendajes de corbata firmes por encima y por debajo de la fractura. Sostener el brazo en un cabestrillo amplio, dejando los dedos expuestos para controlar la circulación.





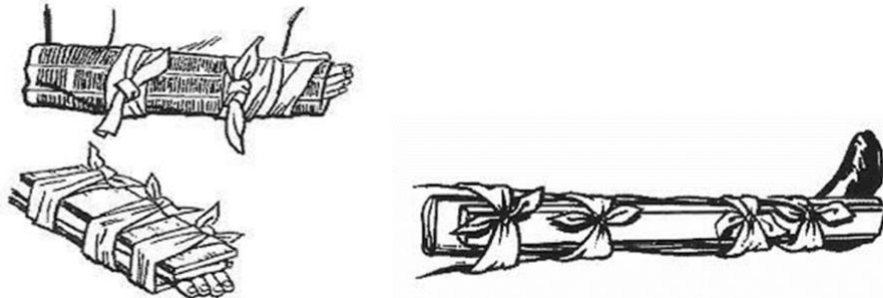
- **Quemaduras y vendajes protectores de la palma:** Aplicar una cobertura protectora suelta para proteger las ampollas sin ejercer presión.



- **Vendaje de Barton (mandíbula dislocada/soporte facial):** Pasar el vendaje por debajo de la barbilla y sobre la parte superior de la cabeza para estabilizar la mandíbula y las articulaciones faciales.

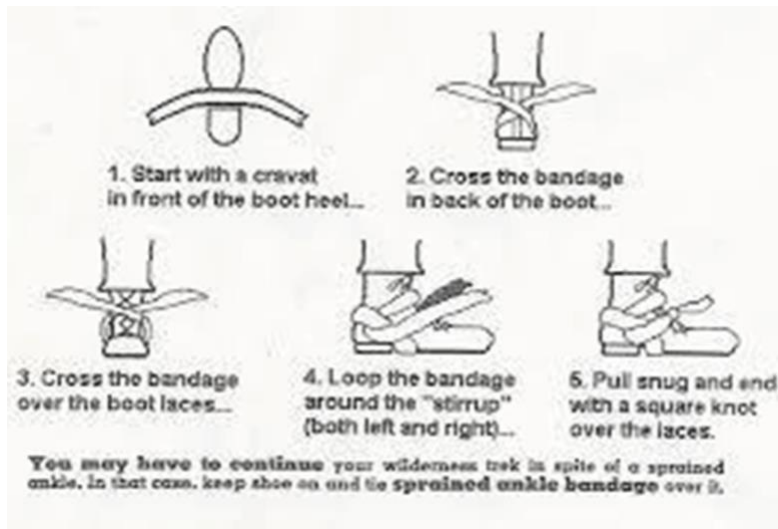


- **Férulas rígidas de campo (fracturas de brazos y piernas):** Colocar las férulas paralelas a la lesión y asegurarlas con vendajes de corbata firmes por encima y por debajo de la fractura.



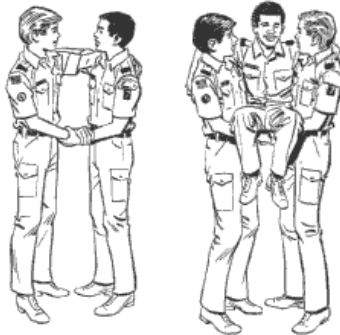


Vendaje de compresión del tobillo: Vendar el tobillo por encima del calzado para sostener y estabilizar la articulación.



3. Transporte Obligatorios

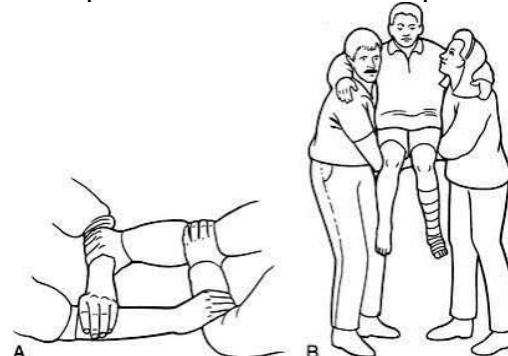
- Transporte en asiento de dos personas.



- Transporte con manta.



- Transporte en asiento de cuatro personas.



- Transporte de frente y detrás.





- Muleta humana (asistencia individual).





UMGR – Código de Banderas de Semáforo

Descripción del Desafío

Este desafío de relevo evalúa las habilidades prácticas de señalización mediante semáforo, de acuerdo con la **Especialidad del Código de Semáforo de Jóvenes Adventistas**. Los Guías Mayores demostrarán su capacidad para **enviar, recibir e interpretar correctamente un mensaje corto** utilizando banderas de semáforo.

Participantes

- Hasta cuatro Guías Mayores pueden participar en este desafío por club.
- El equipo de señalización participante deberá ser designado antes de comenzar la carrera.
- Los clubes pueden asignar Guías Mayores que no estén compitiendo activamente para completar este desafío.

Equipo Requerido

Cada club deberá proporcionar y llevar a la zona del desafío el siguiente equipo:

- **Cuatro banderas cortas de semáforo** con postes cortos de madera.
- **Lápiz y papel.**
- **Se proporcionará una guía de referencia del alfabeto de semáforo** en la estación del desafío.

Procedimiento

1. Preparación y Descripción General

- **Preparación de la zona:** Habrá una zona designada para enviar y recibir señales de semáforo, claramente marcada dentro del recorrido.
- **Inicio del relevo:** El reloj de la carrera continúa corriendo durante todo el desafío. Al llegar, el equipo de corredores tocará al equipo del Código de Semáforo para iniciar el desafío. El equipo de señalización puede estar compuesto por miembros que estén corriendo o por Guías Mayores que no estén compitiendo, según lo acordado previamente.
- **Finalización del relevo:** Una vez completado el Código de Semáforo, el equipo de señalización deberá tocar al equipo de corredores para que continúe la carrera.

3. Fase de Ejecución

- Los participantes pueden utilizar la **guía de referencia del alfabeto de semáforo** proporcionada para identificar y descifrar cada señal.
- El equipo de corredores hará la señal de **Error/Atención** y luego la señal de **Listo/Descanso** cuando esté preparado para recibir el mensaje.
- Los miembros designados del club se colocarán en el **punto de señalización**.
- Utilizando dos banderas de semáforo, comunicarán una **palabra secreta o frase corta** al equipo de corredores.
- El equipo de corredores observará las señales de semáforo desde el área del desafío.
- Una vez que el equipo de corredores identifique correctamente la palabra o frase secreta, deberá escribir la respuesta y entregarla al oficial del desafío.
- Después de verificar que la respuesta es correcta, podrán continuar al siguiente obstáculo o desafío.



Criterios de Aprobación/Fallo

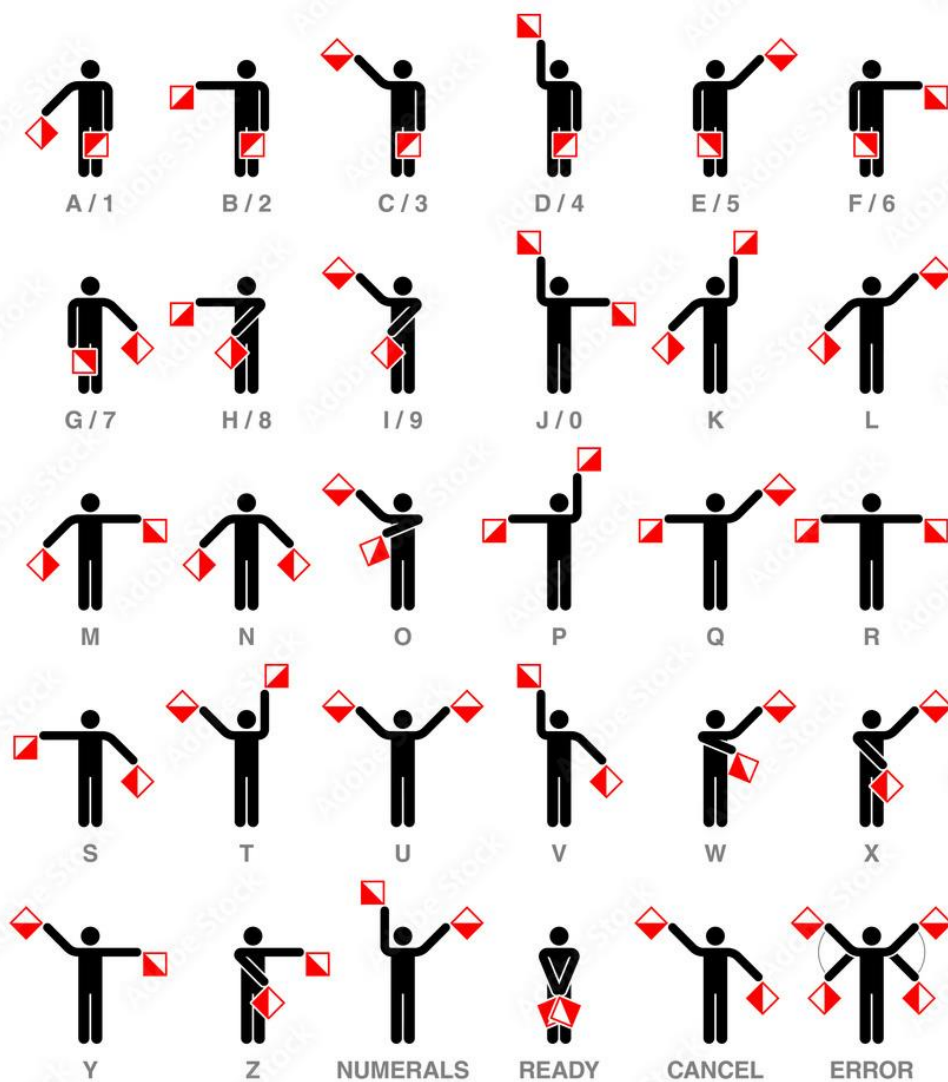
- El desafío se considera completado exitosamente cuando el equipo receptor identifica correctamente **la palabra o frase completa** comunicada mediante semáforo.

Penalización

- Si el equipo realiza un intento genuino pero no logra completar correctamente el desafío, se aplicará una **penalización de 3 minutos**.
- La penalización deberá cumplirse **en el lugar** antes de que el equipo de corredores pueda continuar al siguiente desafío.

Señales:

- Error/Atención
- Listo/Descanso





UMGR – Desafío de Fuego

Descripción del Desafío

Esta estación de relevo evalúa las habilidades prácticas para encender fuego, de acuerdo con la Especialidad de Construcción de Fuego de Jóvenes Adventistas. Los Guías Mayores deberán demostrar competencia y capacidad de adaptación al construir y encender un fuego bajo condiciones específicas.

Participantes

- Hasta dos Guías Mayores pueden participar en este desafío por club.
- La pareja participante encargada de construir el fuego deberá ser designada antes de comenzar la carrera.
- Los clubes pueden asignar Guías Mayores que no estén compitiendo activamente para completar este desafío.

Equipo Requerido

Proporcionado por el club, cada club deberá llevar los siguientes artículos a la zona del desafío:

- 1 hilo de 6 pies de longitud.
- 2 postes de madera de 3 pies de longitud cada uno.
- Yesca y leña, distribuidas entre los miembros del equipo según sea necesario.

Procedimientos

1. Preparación y Descripción General

- **Preparación de la zona:** Habrá una zona designada para construir el fuego, claramente marcada dentro del recorrido.
- **Inicio del relevo:** El reloj de la carrera continúa corriendo durante todo el desafío. Al llegar, el equipo de corredores tocará al equipo encargado del fuego para iniciar el desafío. El equipo del fuego puede estar compuesto por miembros que estén corriendo o por Guías Mayores que no estén compitiendo, según lo acordado previamente.
- **Finalización del relevo:** Una vez completado el desafío de fuego, el equipo del fuego deberá tocar al equipo de corredores para que continúe la carrera.

2. Fase de Ejecución

- **Inmediatamente después de recibir el relevo:** El equipo del fuego comienza a preparar y construir el fuego.
- **Instalación de los postes:** Clavar los dos postes de 3 pies en el suelo, en lados opuestos del lugar donde se hará el fuego.
- **Colocación del hilo:** Atar firmemente el hilo de 6 pies entre los dos postes, suspendido directamente sobre el centro del fuego a una altura de 2 pies sobre el suelo.
- **Construcción del fuego:** Construir el fuego sobre el suelo dentro del área designada junto al recorrido.
- **Métodos para encender el fuego:** Utilizar un método para iniciar el fuego sin fósforos, por ejemplo, pedernal y acero, fricción o vidrio curvado. El uso de un fósforo metálico, pistón de fuego o chispa eléctrica tendrá una penalización de 2 minutos.



- **Encendido y mantenimiento:** Solo la pareja designada del equipo del fuego podrá construir, encender y mantener el fuego. Los miembros del equipo de corredores serán responsables únicamente de transportar la leña.
- **Restricción de materiales:** Utilizar únicamente los materiales transportados hasta la estación. No se permite utilizar yesca, combustible o ayudas externas para iniciar el fuego.

Criterios de Aprobación/Fallo

- El desafío se considera completado exitosamente cuando el hilo se quema completamente por la mitad o se rompe debido a la exposición al calor, independientemente de que haya contacto directo con las llamas.

Penalización

- Si el equipo no logra completar el desafío después de realizar un intento genuino, recibirá una **penalización de 3 minutos**, que deberá cumplirse en el lugar antes de que el equipo de corredores pueda continuar.
-



UMGR – Desafío de la Balsa

Objetivo

Este desafío evalúa las habilidades prácticas de preparación para emergencias, de acuerdo con las Especialidades de Jóvenes Adventistas de Nudos, Pionerismo, Habilidades de Campamento 3 y Amarres. Los Guías Mayores deberán diseñar y construir una balsa funcional capaz de transportar de manera segura a dos personas, sin hundirse, a través de un estanque y de regreso.

Participantes

- Hasta cuatro Guías Mayores pueden participar en este desafío por club.
- El equipo participante encargado de construir la balsa deberá ser designado antes de comenzar la carrera.
- Los clubes pueden asignar Guías Mayores que no estén compitiendo activamente para completar este desafío.

Equipo Requerido

Proporcionado por el club, cada club deberá entregar los siguientes artículos en la zona del desafío de la balsa, ubicada en el lado este del estanque (el lado que da hacia los alojamientos):

- Cantidad suficiente de cuerda.
- Cantidad suficiente de postes de madera.

Procedimientos

1. Preparación y Descripción General

- **Preparación de la zona:** Habrá una zona designada para construir la balsa, claramente marcada dentro del recorrido.
- **Inicio del relevo:** El reloj de la carrera continúa corriendo durante todo el desafío. Al llegar, el equipo de corredores tocará al equipo encargado de construir la balsa para iniciar el desafío. El equipo de construcción de la balsa puede estar compuesto por miembros que estén corriendo o por Guías Mayores que no estén compitiendo, según lo acordado previamente.
- **Finalización del relevo:** Una vez completado el desafío de la balsa, el equipo de la balsa deberá tocar al equipo de corredores para que continúe la carrera.

2. Logística Antes de la Carrera

Antes de comenzar la carrera, los clubes deberán dejar los materiales de la balsa cerca de la zona del desafío, en el lado este del estanque (de frente a los alojamientos).

- Los materiales pueden ser colocados y organizados con anticipación.
- Está estrictamente prohibido construir previamente la balsa o los remos.
- Una vez completado el desafío, los equipos deberán retirar todos los materiales del área de construcción para permitir el acceso a los equipos posteriores.



Fase de Ejecución

- **Inmediatamente después de recibir el relevo:** El equipo encargado de construir la balsa comienza su construcción.
- Después de que la balsa cruce exitosamente el estanque y regrese, un juez inspeccionará y evaluará una muestra de cada una de las tres categorías de amarres requeridas (Amarre Cuadrado, Amarre Diagonal, Amarre de Tijera o Amarre Redondo).
- Una vez que el juez complete la evaluación de los amarres, los Guías Mayores que hayan pilotado la balsa a través del estanque deberán tocar al equipo de corredores para que continúe la carrera.

3. Requisitos de Construcción de la Balsa

- La balsa debe ser capaz de soportar de manera segura a dos Guías Mayores que representen al club.
- La construcción debe utilizar cuerda y madera; se pueden incorporar otros materiales y tubos flotadores si se desea.
- Los equipos deberán demostrar y aplicar correctamente al menos tres tipos diferentes de amarres de la siguiente lista aprobada:
 - Amarre Cuadrado.
 - Amarre Diagonal.
 - Amarre de Tijera.
 - Amarre Redondo.
- Se recomienda ampliamente la creatividad. No existe un diseño obligatorio; cualquier configuración será aceptable siempre que la balsa:
 - Flote correctamente.
 - Soporte a dos personas.
 - Permanezca estructuralmente segura durante todo el cruce.
 - Se dará preferencia a los diseños que incorporen materiales naturales recolectados de los bosques circundantes.

4. Requisitos de los Remos

- Los equipos deberán construir sus propios remos; no se permiten remos comprados o prefabricados.
- Los remos pueden construirse con materiales elegidos por el equipo, siempre que cumplan con la lista de materiales prohibidos que aparece a continuación.
- Se prefiere el uso de materiales naturales recolectados de los bosques.

5. Materiales Prohibidos

Los siguientes artículos no pueden utilizarse en ninguna parte de la balsa ni de los remos:

- Cinchos plásticos (zip ties).
- Alambre.
- Clavos.
- Tornillos.
- Cinta adhesiva.
- Pegamento.



Criterios de Aprobación/Fallo

- El desafío se considera completado exitosamente cuando la balsa cruza el estanque y regresa exitosamente.

Penalizaciones

- Se aplicará una penalización de **1 minuto en el lugar** por cada uno de los tres amarres requeridos que no se ejecute correctamente.
- Se aplicará una penalización de **3 minutos en el lugar** si el equipo no logra completar el cruce exitosamente.
- Todas las penalizaciones son acumulativas y deberán cumplirse en el lugar, sumándose al tiempo total de carrera del club.

Apéndice

Plan de Entrenamiento

1. Desarrollar una Base Aeróbica

Dado que este es un evento enfocado en la carrera, desarrolle la resistencia mediante un plan progresivo de carrera:

- **Frecuencia:** Corra 3 días por semana (comience en senderos si es posible).
- **Intensidad:** Comience a un ritmo fácil y sostenible.
- **Progresión:** Después de adaptarse, aumente la intensidad:
 - **1 carrera intensa** (ritmo tempo o repeticiones en colinas).
 - **1 sesión de velocidad** (intervalos cortos y explosivos).
 - **1 carrera larga y suave** (aumente gradualmente la duración).

2. Desarrollar una Condición Física Integral

La carrera exige fuerza y capacidad atlética. Incorpore:

- **Ejercicios clave:** Burpees, gateo de oso, saltos y dominadas.
- **Frecuencia:** 2–3 días por semana, 10–15 minutos por sesión.
- **Objetivo:** Desarrollar una “**inmunidad ante los obstáculos**” mejorando la potencia, la resistencia y la eficiencia de movimiento.

3. Entrenamiento Específico para los Obstáculos

Simule los desafíos de la carrera para prepararse:

- **Transporte de cubetas:** Suba y baje escaleras caminando mientras lleva un recipiente de agua de 5 galones.
- **Agarre y balanceo:** Practique en barras de mono (¡los parques infantiles funcionan muy bien!).
- **Entrenamiento en piscina:** Salga de la piscina desde la parte profunda (sin utilizar la escalera).
- **Escalada de cuerda:** Aprenda las técnicas correctas para utilizar los pies y las manos.



- **Desafío de Burpees:** Complete 30 burpees diariamente durante 30 días.

Nota: Ajuste la intensidad según su nivel de condición física y dé prioridad a la constancia sobre la velocidad.

Videos de Entrenamiento

- **Burpees:** <https://www.youtube.com/watch?v=uX1IfVFkm6s>
- **Cómo hacer burpees – Día 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=jw9L4GDLTnQ>
- **Cómo hacer burpees – Día 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=Q4svzYW1VF8>
- **Cómo hacer burpees – Día 3:** https://www.youtube.com/watch?v=_Wsr54Gp9uU
- **Cómo hacer burpees – Día 4:** <https://www.youtube.com/watch?v=l0pZnN-h9VI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tJrdJBWBu08>
- **Gateo de oso (Bear Crawl):** <https://www.youtube.com/watch?v=dCh3L4jcNjk> | <https://vimeo.com/23869931>
- **Planchas:** <https://www.youtube.com/watch?v=W-U1inWc4Jo>
- **Sentadillas:** <https://www.youtube.com/watch?v=P6yJ8KttMtE> | <https://www.youtube.com/watch?v=ap50xskZTYI>
- **Zancadas:** <https://www.youtube.com/watch?v=qezthvlAarI>
- **Zancadas caminando:** <https://www.youtube.com/watch?v=qidNmxTjYZs>
- **Hollow Hold (isométrico abdominal):** <https://www.youtube.com/watch?v=RU5jGnC7PM>
- **Salto h**