



ESTADI MALLORCA
SON MOIX



GUÍA DEL **ATLETA**

ISLA RACE · ESTADI MALLORCA SON MOIX

22 DE NOVIEMBRE 2026 · PALMA DE MALLORCA

+5 KM CARRERA · 8 ESTACIONES HÍBRIDAS · 7 OBSTÁCULOS OCR

DOCUMENTO OFICIAL

Léelo antes de la competición · Guía de referencia para todos los participantes

ÍNDICE

1. Bienvenida e Información General**3**

2. Check-in y Logística**7**

3. Reglamento General y Normativa**9**

4. Estructura de la Carrera y Mapa del Recorrido**12**

5. Equipamiento Recomendado y Prohibido**14**

6. Avituallamiento, Asistencia Médica y Servicios**16**

7. Preguntas Frecuentes (FAQ)**17**

8. Responsabilidad, Datos y Cancelación**19**

Anexo — Detalle Técnico de Estaciones y Obstáculos**21**

1. BIENVENIDA E INFORMACIÓN GENERAL

Carta de bienvenida

Bienvenido/a a ISLA RACE, la nueva prueba híbrida y de obstáculos que aterriza en el Estadi Mallorca Son Moix. Como Dirección de Carrera y Eventos Deportivos, queremos darte la bienvenida personalmente y agradecerte que hayas decidido formar pareja, ponerte a prueba y vivir esta primera edición con nosotros.

Este documento es tu Guía del Atleta oficial. Recoge todo lo que necesitas saber antes de pisar el Estadi: horarios, normativa, el recorrido, el equipamiento recomendado y las respuestas a las dudas más habituales. Te pedimos que la leas con calma antes del día de la prueba: conocer el reglamento es la mejor forma de disfrutar la carrera al máximo y de competir en igualdad de condiciones con el resto de parejas.

Filosofía del evento

ISLA RACE nace de la unión de dos mundos: el entrenamiento funcional híbrido (estilo Hyrox/DEKA) y la carrera de obstáculos (OCR). No es una carrera de resistencia pura ni una prueba de fuerza máxima: es una prueba de fondo, técnica, estrategia de pareja y cabeza fría. Un recorrido lineal y exigente, dentro y alrededor de uno de los estadios más emblemáticos de Balears, donde correr, levantar y trepar se combinan en un único desafío por parejas.

Tres ideas guían cada edición de ISLA RACE: **exigencia con seguridad**, **igualdad de condiciones para todos los atletas** y **compañerismo**: en ISLA RACE se compite en pareja, se sufre en pareja y se cruza la meta en pareja.

Datos clave del evento

Nombre	ISLA RACE — Estadi Mallorca Son Moix
Fechas	Domingo 22 de noviembre de 2026 (todo el día)
Sede	Estadi Mallorca Son Moix y alrededores — Camí dels Reis, s/n, 07011 Palma
Formato	Más de 5 km de carrera + 8 estaciones híbridas + 7 obstáculos OCR
Modalidad	Por parejas (masculina, femenina y mixta)
Clasificación	Categoría Absoluta + Grupos de edad
Edad mínima	16 años cumplidos en 2026 (autorización de madre/padre/tutor si eres menor de 18)
Precio inscripción	65 € por persona (precio inicial, sujeto a cambio) · ISLA RACE KIDS: 50 €
Inscripciones	www.islarace.es — hasta el 18 de noviembre de 2026 o hasta agotar plazas
Organiza	Dirección de Carrera y Eventos Deportivos ISLA RACE

Categorías y modalidades

ISLA RACE se compite exclusivamente en pareja. Cada pareja elige una modalidad y queda clasificada tanto en la categoría Absoluta como en su grupo de edad correspondiente.

▪ Modalidades

- **Pareja masculina** — formada por dos hombres.
- **Pareja femenina** — formada por dos mujeres.
- **Pareja mixta** — formada por un hombre y una mujer.

▪ Categoría Absoluta

Se determinan los tres mejores tiempos de cada categoría (Masculino, Femenino y Mixto), sin tener en cuenta el rango de edad. Es la clasificación de referencia para el podio principal de ISLA RACE.

▪ Grupos de edad

Además de la clasificación Absoluta, cada pareja compite dentro de un grupo de edad, calculado con la edad media de la pareja durante 2026. Por ejemplo: si un integrante cumple 24 años en 2026 y el otro 33, la suma es 57 y la media es 28,5 → la pareja compite en el grupo de 20 a 29 años. Para el cálculo se tiene en cuenta la edad que cada participante cumple durante 2026, no la que tenga el día del evento.

- De 16 a 19 años
- De 20 a 29 años
- De 30 a 39 años
- De 40 a 49 años
- De 50 a 59 años
- Más de 60 años

▪ Edad mínima para competir

La edad mínima para competir es de 16 años cumplidos durante 2026. Si eres menor de 18 años, necesitas la autorización expresa de tu madre, padre o tutor legal, firmada, que deberá entregarse a la organización para poder recoger el dorsal el día de la competición.

▪ ISLA RACE KIDS

Paralelamente, el domingo 22 de noviembre por la tarde celebramos ISLA RACE KIDS: una prueba individual (no por parejas) y no competitiva, pero con cronometraje. Cada niño/a recibe su propio dorsal, camiseta y un detalle conmemorativo de la carrera. Precio único: 50 € por participante.

Inscripciones, precio y plazas

- **Dónde inscribirse:** exclusivamente a través de **www.islarace.es**, seleccionando categoría (Femenino, Masculino o Mixto) y franja horaria. La organización confirmará después la hora exacta de salida de tu pareja.
- **Sistema de salidas:** las tandas salen aproximadamente cada 5 minutos, con 5 parejas por tanda.
- **Precio:** 65 € por persona (precio inicial, sujeto a cambio por parte de la organización) · ISLA RACE KIDS: 50 € por participante.

- **Plazo de inscripción:** hasta el 18 de noviembre de 2026 o hasta agotar las plazas establecidas en cada categoría — lo que ocurra antes.

EL PRECIO ES POR PERSONA

Recuerda que la inscripción de 65 € corresponde a cada integrante de la pareja, no al equipo completo: cada pareja debe formalizar dos inscripciones individuales.

Premios

- **Todos los finalizadores:** medalla conmemorativa de la carrera.
- **Categoría Absoluta (Top 3):** premio económico y trofeo para las tres primeras parejas clasificadas de cada modalidad (Masculina, Femenina y Mixta), independientemente de la edad.
- **Grupos de edad (Top 3):** detalle conmemorativo del evento para las tres primeras parejas clasificadas de cada grupo de edad, en cada modalidad.

Horarios clave

ISLA RACE se disputa en una única jornada, el domingo 22 de noviembre: durante todo el día compiten las parejas Femeninas, Masculinas y Mixtas, y por la tarde se celebra ISLA RACE KIDS. El horario exacto de tu tanda de salida se confirma tras la inscripción; los horarios de esta guía son la referencia general de la jornada.

2. CHECK-IN Y LOGÍSTICA

Qué llevar el día de la prueba

- **DNI, NIE, pasaporte o libro de familia** — en vigor. La organización puede requerir su presentación para retirar el dorsal.
- **Justificante de inscripción y pago** — el comprobante que recibiste al inscribirte, en el móvil o impreso: es imprescindible para retirar el dorsal.
- **Autorización firmada de madre/padre/tutor legal** — obligatoria si eres menor de 18 años; sin ella no se entrega el dorsal.
- **Hoja de responsabilidad del participante** — todos los inscritos deben firmarla (ver Sección 8).
- Ropa y calzado deportivo adecuados (ver Sección 5).
- Botella o vaso reutilizable propio para el avituallamiento.
- Una muda y calzado de cambio para después de la prueba.

Recogida de dorsal y pulsera/chip de control

Cada pareja recibe un dorsal y una pulsera/chip de control por integrante (ver Sección 3). Los dorsales y chips se entregan dos días antes de la jornada de competición, en el punto que indique la organización con antelación en la web oficial.

Cuándo	Para quién
Viernes 20 de noviembre	Todas las parejas y kids

EL MISMO DÍA DE LA PRUEBA NO SE RETIRARÁN DORSALES

Salvo excepción que disponga expresamente la organización. Si no puedes recogerlo tú mismo/a, una tercera persona puede hacerlo por ti presentando una autorización firmada por el inscrito y su DNI original.

Guardarropa

Ponemos a disposición de todos los participantes un servicio de guardarropa gratuito junto a la zona de salida. Se entrega un resguardo numerado por bolsa; consévalo hasta recoger tus pertenencias. La organización recomienda no depositar objetos de alto valor y no se responsabiliza de los mismos.

Zona de calentamiento

La zona de calentamiento estará señalizada junto al acceso a la zona de salida y abrirá 60 minutos antes de la primera tanda. Te recomendamos llegar con tiempo suficiente para activar antes de correr: la primera estación llega pronto en el recorrido.

Accesos y parking

El Estadi Mallorca Son Moix está en Camí dels Reis, s/n (07011 Palma), a unos 3 km del centro de Palma y a 15 minutos en coche del aeropuerto.

▪ En transporte público

- **Línea L8 (EMT Palma)** — conecta Sindicat (centro de Palma) con el Estadi, parada en la propia puerta, en Camí dels Reis.
- **Línea L33 (EMT Palma)** — también da servicio directo al Estadi.

Consulta horarios y frecuencias actualizados en la app o web de EMT Palma antes de salir de casa.

▪ En vehículo privado

El recinto dispone de una amplia zona de aparcamiento (más de 2.500 plazas). Te recomendamos llegar con margen, especialmente en la tanda de salida entre las 08:30h y las 10:00h, cuando confluye más afluencia de participantes.

3. REGLAMENTO GENERAL Y NORMATIVA

Principios del formato híbrido + OCR

ISLA RACE combina dos tipos de prueba muy distintos, y cada uno se afronta de forma diferente:

- **Estaciones híbridas — workouts** (airbike, wall ball, remo, sit up, sandbag, ram burpee, dead ball, ski): se superan haciendo las repeticiones, calorías o metros que determine la organización. La pareja puede ayudarse libremente, pero es obligatorio que cada integrante realice, como mínimo, la parte que se indique específicamente para ese workout el día de la prueba.
- **Obstáculos OCR** (estructura de lianas, estructura de anillas, low crawl, muro, cuerda vertical, equilibrios, puntería): ponen a prueba una habilidad física concreta. Si uno de los dos atletas no logra superar un obstáculo, su compañero/a deberá superarlo por él o ella.

Esta distinción es la base del reglamento deportivo de ISLA RACE, que detallamos a continuación.

Reglas generales de carrera

- Ambos atletas deben salir y permanecer juntos durante todo el recorrido: hasta que los dos no lleguen a una prueba, no podrán empezar a ejecutarla; y deben terminarla juntos antes de continuar.
- Las pruebas deben realizarse siguiendo siempre las indicaciones del juez o voluntario presente en cada estación u obstáculo.
- El recorrido está completamente señalizado y acotado: no seguir la ruta marcada es motivo de descalificación (ver "Motivos de descalificación" en esta misma sección).
- No se puede sustituir un ejercicio o un obstáculo por otro no contemplado en la competición.
- Toda ayuda debe provenir exclusivamente de tu compañero/a de pareja. Recibir ayuda externa a la prueba es motivo de descalificación.

Cronometraje: chip individual

El tiempo de carrera se mide mediante un chip por pareja, con tecnología de cronometraje ajena a la organización, manipulada por operarios cualificados. Llevarlo correctamente colocado durante toda la prueba es responsabilidad de cada atleta: es la única forma de garantizar que tu tiempo (y el de tu pareja) quede registrado con precisión.

Si detectas cualquier problema con tu chip antes de salir, avisa de inmediato en el punto de recogida de dorsales.

Ayuda entre compañeros: el mínimo personal y el relevo en obstáculos

▪ En las estaciones híbridas (workouts)

La pareja puede ayudarse y repartirse el trabajo como prefiera, pero es de obligado cumplimiento que cada integrante realice, como mínimo un relevo, la parte que la organización indique específicamente para ese workout (se anunciará en el briefing o en la señalización de la propia estación). Además, como estándar técnico general:

- **Repetición no válida ("no rep"):** una repetición mal ejecutada no cuenta para el cómputo total. El juez avisa antes de aplicar el criterio.
- **Peso incorrecto:** las repeticiones realizadas con un peso distinto al que corresponde por categoría no se contabilizan.

▪ En los obstáculos OCR

Si uno de los dos atletas no logra superar un obstáculo, es su compañero/a quien debe superarlo por él o ella para que la pareja pueda continuar. Los detalles técnicos de cada obstáculo (número de intentos, etc.) se anuncian con antelación; los recogemos de forma orientativa en el Anexo de esta guía.

SI NINGUNO DE LOS DOS LOGRA SUPERAR UN OBSTÁCULO

No superar un obstáculo, o no realizar la penalización correspondiente que indique el juez de la prueba, es motivo de descalificación. El criterio y la penalización exacta de cada obstáculo los marca el juez presente — consulta siempre con él ante cualquier duda antes de continuar.

Motivos de descalificación

Según el reglamento oficial de ISLA RACE, son motivo de descalificación de la pareja:

- No seguir la ruta marcada.
- No salir en la tanda correspondiente.
- No realizar el recorrido completo.
- Tener actitudes antideportivas con corredores, jueces y/o voluntarios.
- No hacer caso de las indicaciones de jueces y/o voluntarios.
- No estar inscrito, o participar con el dorsal de otro atleta.
- No superar un obstáculo o, en caso de no superarlo, no realizar la penalización correspondiente.
- Recibir ayuda externa a la prueba.

LA REVISIÓN PUEDE SER POSTERIOR A LA CARRERA

La organización podrá penalizar a un competidor incluso después de la carrera, al revisar vídeos y fotografías, si se demuestra que incurrió en alguna falta al reglamento.

Jueces y voluntariado: código de conducta y fair play

Cada estación y obstáculo cuenta con un juez o voluntario responsable de validar la correcta ejecución. Su criterio técnico es definitivo durante la carrera; en caso de duda en la interpretación de cualquier regla, prevalece siempre el criterio de la organización.

- Trata a jueces y voluntarios con respeto. Están para garantizar que la prueba sea justa para todas las parejas, igual que para ti.
- No está permitido interferir, obstaculizar o perjudicar deliberadamente a otra pareja participante.
- Si presencias una situación de riesgo para otro participante, avisa de inmediato al juez o voluntario más cercano, aunque ello suponga perder tiempo de carrera. La seguridad está siempre por encima de la competición.

4. ESTRUCTURA DE LA CARRERA Y MAPA MENTAL DEL RECORRIDO

Un recorrido, dos tipos de prueba

El recorrido de ISLA RACE supera los 5 kilómetros y está completamente señalizado y acotado, dentro y alrededor del Estadi Mallorca Son Moix. No encontrarás dos circuitos separados, sino un solo camino que combina estaciones de zona híbrida (estilo Hyrox/DEKA) y obstáculos del circuito OCR en el orden exacto que marca la señalización oficial. A lo largo del recorrido irás encontrando ambos tipos de prueba — a veces alternadas, a veces varias seguidas — por lo que es fundamental que memorices el orden antes de correr.

LA DISTANCIA ENTRE PRUEBAS NO ES CONSTANTE

Al ser un recorrido lineal, el tramo de carrera entre una prueba y la siguiente varía: en algunos puntos encontrarás dos o más estaciones u obstáculos seguidos, sin correr entre medio. Guíate siempre por la señalización y por el personal de carrera, no por la distancia que recuerdes de otras pruebas.

El orden oficial de las 15 pruebas

Esta es la secuencia fija del recorrido. Apréndetela: es la mejor preparación mental para el día de la carrera.

#	Prueba	Tipo	Después de esta prueba
1	Airbike	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
2	Equilibrios	OCR	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
3	Estructura Lianas	OCR	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
4	Wall Ball	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
5	Estructura Anillas	OCR	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
6	Remo	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
7	Ski	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
8	Puntería	OCR	Dirección directa a META (sin tramo de carrera)
9	Ram Burpee	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
10	Dead Ball	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
11	Sandbag	Híbrida	Tramo de carrera hasta la siguiente prueba
12	Muro	OCR	Tramo de carrera hasta la

#	Prueba	Tipo	Después de esta prueba
			<i>siguiente prueba</i>
13	Low Crawl	OCR	<i>Tramo de carrera hasta la siguiente prueba</i>
14	Sit Up	Híbrida	<i>Tramo de carrera hasta la siguiente prueba</i>
15	Cuerda Vertical	OCR	<i>Tramo de carrera hasta la siguiente prueba</i>

Cómo funcionan las transiciones y los relevos

- **Llegada a la zona de trabajo:** si uno de los integrantes llega antes que su compañero/a a una estación u obstáculo, debe esperar en la zona de espera señalizada junto a la prueba. No se puede empezar hasta que ambos estén presentes y se den el relevo chocando la mano.
- **Entrada y salida de cada estación:** se entra por un extremo de la zona de trabajo y se sale por el extremo opuesto, en dirección al siguiente tramo de carrera, de forma que todas las parejas recorren la misma distancia al entrar y salir de cada prueba.
- **Relevos dentro de una misma estación híbrida:** en ejercicios con material (sandbag, dead ball, wall ball...), quien está trabajando debe dejar el peso en el suelo, en la zona señalizada, para que su compañero/a lo recoja y continúe. No se puede pasar el material en mano.
- **Material de las estaciones:** cada estación con peso tiene señalizado el lugar del material de hombre y de mujer. Debe cogerse y devolverse siempre en su sitio al terminar la prueba.
- **Después de la última estación (Cuerda Vertical, nº15):** la pareja se dirige directamente a META.

Zona híbrida vs. circuito OCR: qué esperar de cada una

	Zona híbrida (estilo Hyrox/DEKA)	Circuito OCR
Qué mide	Esfuerzo cardiovascular y de fuerza-resistencia	Habilidad, agarre, equilibrio y coordinación
Reparto de trabajo	Repartible entre la pareja, con un mínimo personal obligatorio	Cada integrante lo intenta de forma individual
Si uno no puede completarlo	Su compañero/a le ayuda a completar el mínimo exigido	Su compañero/a debe superarlo por él/ella

5. EQUIPAMIENTO RECOMENDADO Y PROHIBIDO

Calzado

Recomendamos encarecidamente calzado de trail running o zapatillas con suela de grip/tacos bajos. El recorrido combina superficies de pista, césped y zonas exteriores de tierra, y varios obstáculos (muro, low crawl, equilibrios) requieren buena tracción. Las zapatillas de correr de carretera, con suela lisa, pierden agarre en los obstáculos y no están recomendadas.

NO PERMITIDO

Calzado con clavos o tacos de fútbol/rugby de tipo competición: no está permitido en ninguna zona del recorrido, para proteger tanto las instalaciones del Estadi como al resto de participantes.

Ropa recomendada

- Ropa técnica transpirable; evita el algodón, que retiene humedad y pesa una vez sudado.
- A finales de noviembre en Mallorca la temperatura suele ser suave o fresca (variable según el año): valora manga larga o capas ligeras, y ropa de abrigo para antes y después de la prueba.
- Mujeres: top deportivo + malla corta o short son la combinación más práctica para las estaciones en el suelo (sit up, dead ball) y los obstáculos de trepa.
- Evita ropa holgada o con cordones sueltos cerca de estructuras de anillas, lianas o cuerda: puede engancharse.

Guantes y magnesio

- **Guantes:** permitidos y recomendados para la cuerda vertical, la estructura de anillas y la estructura de lianas. No son obligatorios en el resto de estaciones.
- **Magnesio líquido:** permitido en todo el recorrido.
- **Magnesio en polvo (tiza suelta):** permitido únicamente en la zona exterior de obstáculos OCR. No está permitido dentro de las instalaciones cubiertas del Estadi ni sobre el terreno de juego, para preservar el estado del césped y las pistas.

Qué NO está permitido

- Auriculares o dispositivos que impidan escuchar indicaciones de jueces, voluntarios o personal de seguridad.
- Bastones, palos selfie o cualquier objeto rígido de gran longitud.
- Mochilas de hidratación de gran volumen o cualquier equipamiento que pueda suponer una ventaja no contemplada en el reglamento.
- Recibir asistencia de personas ajenas a tu propia pareja (otro corredor, acompañante, público) durante una estación, un obstáculo o un tramo de carrera.
- Grabar o fotografiar a otros participantes en vestuarios y zona de guardarropa sin su consentimiento.

Resumen rápido

Elemento	Estado
Zapatillas trail / con grip	Recomendado
Zapatillas de asfalto (suela lisa)	Desaconsejado
Calzado con tacos de competición	No permitido
Guantes (cuerda, anillas, lianas)	Recomendado
Magnesio líquido	Permitido en todo el recorrido
Magnesio en polvo	Solo en zona exterior de obstáculos
Auriculares	No permitido
Asistencia externa a la pareja	No permitido

6. AVITUALLAMIENTO, ASISTENCIA MÉDICA Y SERVICIOS

Avituallamiento en carrera y meta

- Encontrarás puntos de agua e isotónico repartidos a lo largo del recorrido.
- En la línea de meta, avituallamiento de recuperación (agua, isotónico y fruta) para todos los finalizadores.

TRAJE TU PROPIO VASO O BOTELLA

Por compromiso medioambiental, ISLA RACE no reparte vasos de un solo uso. Cada participante debe llevar su propio vaso o botella reutilizable para rellenar en los puntos de avituallamiento.

Asistencia médica y protocolo de emergencias

La seguridad de los atletas es la prioridad número uno de la organización. Los servicios sanitarios y las ambulancias, coordinados por el equipo médico, están situados en la zona de salida y de meta, así como en un punto de acceso cercano al circuito, para facilitar la evacuación de cualquier corredor que lo necesite.

▪ Si tienes una emergencia médica durante la prueba

1. Detente y avisa de inmediato al juez o voluntario más cercano.
2. Si tu compañero/a puede continuar y tú no, comunícalo también: la organización gestionará la situación con el criterio médico correspondiente.
3. El personal sanitario evaluará la situación y decidirá el traslado al punto médico o, si fuera necesario, al centro de salud u hospital más cercano.
4. No continúes compitiendo tras una caída o golpe si notas mareo, dolor intenso o pérdida de fuerza: comunícalo siempre a un juez.

AL INSCRIBIRTE, AUTORIZAS LA ASISTENCIA SANITARIA

Con tu inscripción autorizas a los Servicios Médicos de la prueba a practicar la asistencia sanitaria que consideren necesaria, aunque no la hayas solicitado expresamente. Si los Servicios Médicos indican que debes abandonar la prueba por existir riesgo para tu salud, te comprometes a acatar esa recomendación.

Recuerda declarar en tu inscripción cualquier condición médica relevante. El día de la prueba, si tienes una lesión o condición que el equipo médico deba conocer, coméntalo en el punto médico antes de salir.

Duchas y zona post-meta

- Vestuarios y baños disponibles junto a la zona de salida/meta.
- Servicio de duchas para todos los participantes.
- Zona de recuperación post-finish con espacio para estirar y descansar.
- Food trucks en la zona de meta durante toda la jornada.

7. PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

P — ¿Puedo pedir ayuda en un obstáculo?

R — Sí, de tu compañero/a de pareja: en los workouts podéis ayudaros libremente (cumpliendo el mínimo personal exigido en cada uno) y, en los obstáculos OCR, si no logras superarlo es tu compañero/a quien debe superarlo por ti. La ayuda de cualquier otra persona ajena a la pareja no está permitida y es motivo de descalificación.

P — ¿Qué pasa si llego tarde a mi tanda de salida?

R — Preséntate en la zona de salida lo antes posible e infórmalo al juez de salida. No salir en la tanda que te corresponde es motivo de descalificación, así que te recomendamos llegar siempre con margen.

P — ¿Qué pasa si mi pareja no puede terminar la prueba?

R — La seguridad va primero. Si tu compañero/a no puede continuar (lesión, malestar), avisa a un juez de inmediato; si los Servicios Médicos recomiendan abandonar, es obligatorio acatar esa recomendación. En ningún caso se puede completar el recorrido en solitario, ya que ambos integrantes deben permanecer juntos durante toda la prueba.

P — ¿Qué pasa si no consigo superar un obstáculo?

R — Tu compañero/a debe superarlo por ti. Si entre los dos no lográis superarlo, seguid siempre el criterio del juez de la prueba: no superar un obstáculo sin realizar la penalización correspondiente que se indique es motivo de descalificación.

P — ¿Puedo cambiar de categoría, modalidad o solicitar una devolución?

R — Toda solicitud de cambio debe realizarse por email a islaraceocr@gmail.com, indicando el ID del corredor/a y la distancia. No se realizan devoluciones del importe, salvo cancelación del evento por causas ajenas a la organización; por causas debidamente justificadas, sí se puede transferir la inscripción a otra persona o guardarla para la siguiente edición de ISLA RACE (ver Sección 8).

P — ¿Hay asistencia médica en todo el recorrido?

R — Sí. Hay al menos un punto médico fijo con ambulancia, más personal de primeros auxilios distribuido por el recorrido. Consulta el protocolo completo en la Sección 6.

P — ¿Puedo ir al baño durante la carrera?

R — Sí. Hay baños disponibles junto a la zona de salida/meta. El reloj no se detiene mientras tanto: es una decisión de estrategia de cada pareja.

P — ¿Qué pasa si llueve el día de la prueba?

R — Salvo causa de fuerza mayor que comprometa la seguridad, ISLA RACE se disputa con cualquier condición meteorológica. Si las condiciones obligaran a modificar, retrasar o suspender alguna prueba, la organización lo comunicará el mismo día por megafonía y por los canales oficiales del evento.

P — ¿Dónde puedo consultar resultados y fotografías después de la carrera?

R — Los resultados provisionales se publican el mismo día en el punto de información y en la web oficial. Las fotografías oficiales del evento se publican en los días posteriores a través de los canales de ISLA RACE.

P — ¿Puedo entrenar o visitar el recorrido antes del día de la carrera?

R — El interior del Estadi no es accesible fuera del horario de evento. Recomendamos revisar esta Guía del Atleta y el mapa del recorrido (Sección 4), y resolver cualquier duda técnica en el briefing de atletas.

¿TIENES OTRA DUDA?

Escríbenos a info@islarace.es antes del evento, o acércate al punto de información de organización el día de la carrera. Estamos aquí para que disfrutes al máximo tu ISLA RACE.

8. RESPONSABILIDAD, DATOS PERSONALES Y POLÍTICA DE CANCELACIÓN

Esta sección resume, en lenguaje claro, las condiciones legales que aceptas al inscribirte en ISLA RACE. El texto íntegro y vinculante es el Reglamento oficial, disponible en www.islarace.es; en caso de duda o discrepancia, prevalece siempre dicho documento y el criterio de la organización.

Responsabilidad del participante

El evento cuenta con todos los permisos correspondientes para su celebración, un seguro de accidentes y otro de responsabilidad civil que cubren las incidencias inherentes a la prueba, conforme al Decreto Autonómico que regula las licencias de actividad menor. Aun así, ISLA RACE es una prueba exigente, con riesgos inherentes a la presencia de obstáculos naturales y artificiales. Por ello, es responsabilidad exclusiva de cada participante:

- Reunir las condiciones físicas y mentales óptimas para afrontar una prueba de más de 5 kilómetros con obstáculos.
- Haber pasado los reconocimientos médicos oportunos y no padecer ninguna enfermedad o lesión que pueda agravarse con la participación.
- Participar por iniciativa propia, asumiendo los riesgos y las consecuencias que puedan derivarse de ello.

Con la inscripción, cada corredor/a declara que reúne las condiciones que posibilitan su participación sin generar inconvenientes para sí mismo, el resto de participantes o la organización, y asume de forma plena y consciente los riesgos derivados de tomar parte en la prueba.

Exclusión de responsabilidad de la organización

- La organización queda exonerada de responsabilidad por los daños que la participación pueda ocasionar al propio participante, a terceros, o que terceros puedan ocasionar al participante.
- La inscripción autoriza el uso libre del nombre e imagen del participante, tomados durante el evento, en cualquier publicación o medio de comunicación relacionado con la prueba, eximiendo de responsabilidad a la organización, directores del evento, colaboradores, patrocinadores y voluntarios ante cualquier reclamación derivada de ello.
- Por el mero hecho de participar, se aceptan estas condiciones; en caso de duda, prevalece siempre el criterio de la organización.

HOJA DE RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE

Todos los inscritos por el mero hecho de apuntarse, confirman que han comprendido y están de acuerdo con la exoneración de responsabilidad y con el reglamento en general que rige la carrera.

Protección de datos y uso de imagen

La participación en ISLA RACE implica el consentimiento para incorporar los datos personales facilitados en la inscripción a un fichero automatizado de la organización, cuya finalidad es exclusivamente la gestión y el desarrollo de la prueba, de conformidad con la normativa de protección de datos de carácter personal.

- La inscripción autoriza el uso libre del nombre y la fotografía del participante en medios de difusión: redes sociales, programas de televisión o radio, prensa o cualquier otro medio acreditado relacionado con la prueba.
- Las imágenes obtenidas durante la carrera podrán ser utilizadas por la organización y por empresas colaboradoras con fines de difusión y publicidad del evento y/o de productos asociados a él.

Política de devolución

Como norma general, no se realizan devoluciones del importe abonado en la inscripción.

- **Causas debidamente justificadas:** podrás transferir tu inscripción a otra persona, o bien guardarla para la siguiente edición de ISLA RACE.
- **Lesión o enfermedad (antes, durante o después de la carrera), o cualquier otro motivo ajeno a la organización:** en estos casos no se realiza devolución y, además, bajo ningún concepto se podrá guardar la inscripción para futuras ediciones.

Para solicitar cualquier cambio, envía un email con el ID del corredor/a y la distancia a info@islarace.es.

Política de cancelación del evento

Si por causas ajenas a la organización la carrera fuera cancelada o aplazada, la organización no devolverá los importes de la inscripción. En ese caso, el/la participante podrá optar por mantener su inscripción para la siguiente edición de ISLA RACE, o transferirla a otra persona.

Aceptación del reglamento

Al formalizar la inscripción en ISLA RACE ESTADI MALLORCA SON MOIX, el corredor/a se compromete a cumplir el reglamento oficial que regula la carrera, disponible en todo momento en www.islarace.es. Ante cualquier duda de interpretación de una regla, prevalece siempre el criterio de la organización de la carrera.

ANEXO — DETALLE TÉCNICO DE ESTACIONES Y OBSTÁCULOS

A continuación encontrarás la ficha técnica de las 15 pruebas de ISLA RACE, en el orden en que aparecen en el recorrido (ver mapa en la Sección 4). Para cada una detallamos la técnica exigida y las especificaciones de peso, repeticiones o distancia.

VALORES DE REFERENCIA, PENDIENTES DE CONFIRMACIÓN OFICIAL

Según el reglamento oficial, las repeticiones, calorías, metros y demás detalles de cada workout y obstáculo los determina la organización y se anuncian en tiempo y forma antes de la prueba. Los pesos, distancias y repeticiones de esta ficha son valores de referencia, orientativos, para que puedas hacerte una idea de cada prueba; confirma siempre los datos definitivos en el comunicado técnico oficial y en el briefing de atletas.

1. Airbike

ESTACIÓN HÍBRIDA



El competidor debe ajustar el asiento de la máquina, si lo desea, antes de empezar el ejercicio. Una vez iniciado el movimiento no se puede volver a ajustar nada, salvo al entrar un nuevo compañero/a en un cambio, que sí puede ajustar el sillín. No se puede tocar la pantalla ni abandonar la máquina hasta alcanzar el objetivo de calorías.

Objetivo: 30 kcal por pareja, repartibles como se quiera

Cambios: Ilimitados; el contador de calorías se reinicia en cada nueva bici

PENALIZACIÓN

No se puede dar por terminado el ejercicio sin llegar a 30 kcal. Si la pareja decide abandonar antes de completarlas, se suman 15 segundos por cada caloría restante al tiempo final.

2. Equilibrios

OBSTÁCULO OCR



Cruzar la viga de equilibrio de un extremo a otro sin que ningún pie toque el suelo durante el trayecto.

Longitud aproximada: 4 metros

En caso de caída: Se reinicia el cruce desde el punto de inicio de la viga

SI NO LO SUPERAS

Si uno de los dos atletas no logra cruzar la viga sin caerse, es su compañero/a quien debe superarla por él/ella. Si ninguno de los dos lo consigue, seguid el criterio y la penalización que indique el juez de la prueba.

3. Estructura Lianas

OBSTÁCULO OCR



Recorrido suspendido de liana en liana (asas colgantes) a lo largo de toda la estructura, sin que los pies toquen el suelo en ningún momento del tránsito. Cada integrante de la pareja debe superarlo de forma individual.

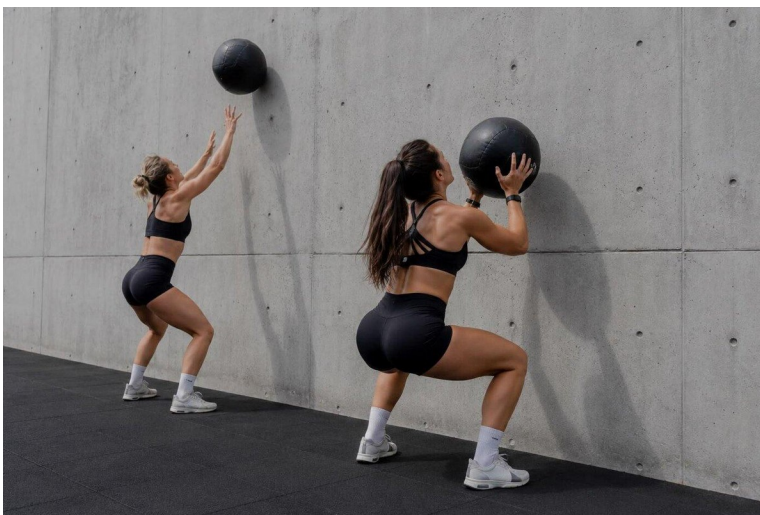
Intentos: 2 por integrante

SI NO LO SUPERAS

Si uno de los dos atletas cae o no completa el recorrido colgante, es su compañero/a quien debe superarlo por él/ella (norma oficial del reglamento). Si ninguno de los dos lo consigue, seguid el criterio y la penalización que indique el juez de la prueba.

4. Wall Ball

ESTACIÓN HÍBRIDA



Sentadilla completa (cadera por debajo de la línea de rodilla) seguida de lanzamiento del balón medicinal contra la diana marcada en la pared, recibiendo el balón de forma controlada antes de iniciar la siguiente repetición.

Repeticiones: 40, repartibles entre la pareja

Balón y diana — Hombres: 9 kg · diana a 3,05 m

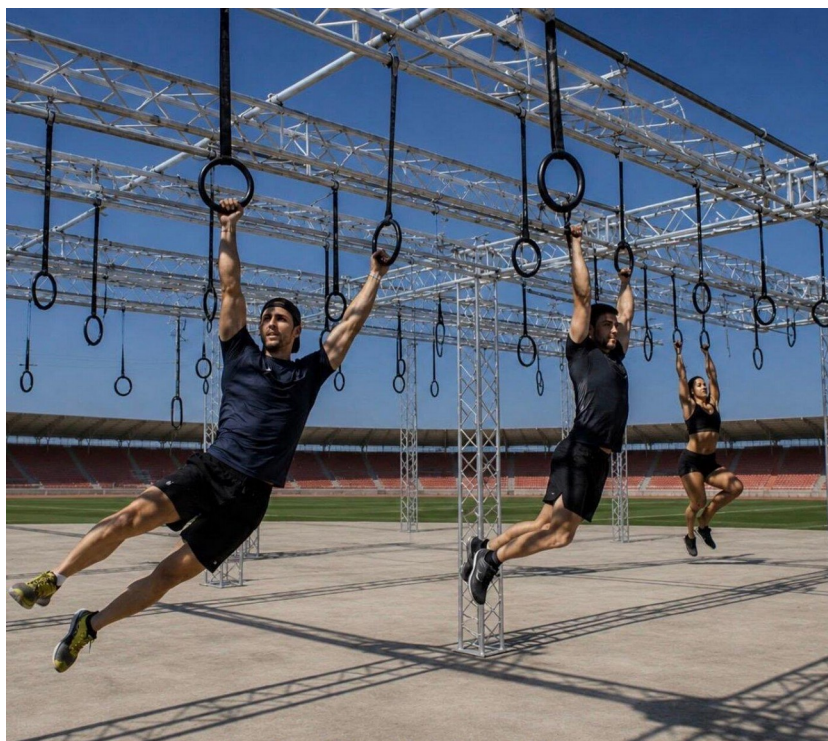
Balón y diana — Mujeres: 6 kg · diana a 2,75 m

PENALIZACIÓN

Repetición no válida ("no rep") si la sentadilla no es completa o el balón no impacta dentro de la zona válida de la diana: esa repetición no se contabiliza y debe repetirse.

5. Estructura Anillas

OBSTÁCULO OCR



Recorrido de anilla en anilla, en suspensión, a lo largo de toda la estructura, sin tocar el suelo. Al igual que en la estructura de lianas, cada integrante de la pareja debe superarlo de forma individual.

Intentos: 2 por integrante

SI NO LO SUPERAS

Si uno de los dos atletas cae antes de completar el recorrido de anillas, es su compañero/a quien debe superarlo por él/ella. Si ninguno de los dos lo consigue, seguid el criterio y la penalización que indique el juez de la prueba.

6. Remo

ESTACIÓN HÍBRIDA



Al entrar en el remo se puede ajustar la resistencia del ergómetro, si se desea, antes de empezar. Una vez iniciado el movimiento no se puede tocar ninguna configuración, y el competidor debe permanecer en la máquina hasta que la pantalla marque los metros objetivo.

Objetivo: 500 metros

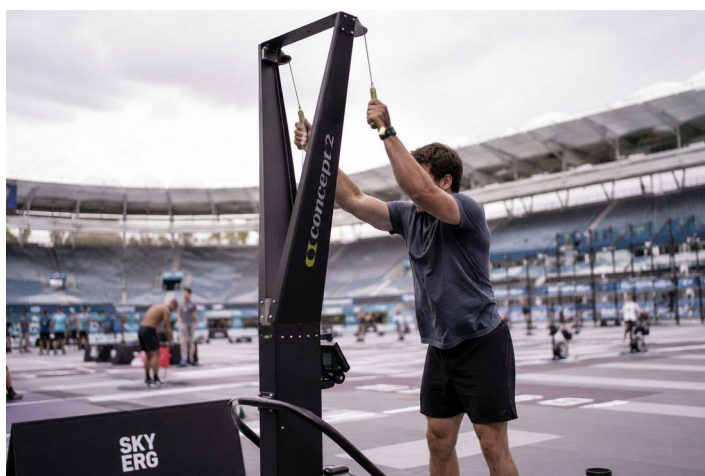
Cambios: Ilimitados; la distancia se reinicia a 0 en cada nueva máquina

PENALIZACIÓN

No se puede abandonar la máquina sin llegar a los 500 m. Si la pareja decide no completarlos, se suman 15 segundos por cada 10 metros restantes al tiempo final.

7. Ski

ESTACIÓN HÍBRIDA



Al entrar en el Ski Erg se puede ajustar la resistencia, si se desea, antes de empezar. Una vez iniciado el movimiento no se puede tocar ninguna configuración, y el competidor debe permanecer en la plataforma hasta que la pantalla marque los metros objetivo.

Objetivo: 500 metros

Cambios: Ilimitados; la distancia se reinicia a 0 en cada nueva máquina

PENALIZACIÓN

No se puede abandonar la máquina sin llegar a los 500 m. Si la pareja decide no completarlos, se suman 15 segundos por cada 10 metros restantes al tiempo final.

8. Puntería

OBSTÁCULO OCR



Lanzamiento de precisión desde la línea marcada, buscando impactar la zona válida de la diana. Tras esta prueba, la pareja se dirige directamente a meta.

Lanzamientos: 3 por integrante

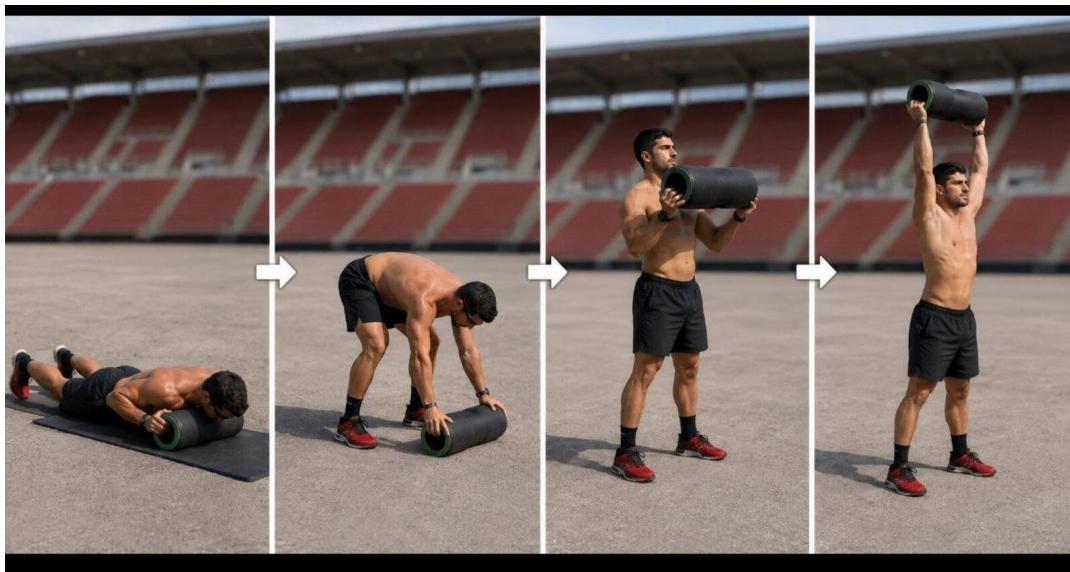
Prueba superada: Al menos 1 impacto de 3 dentro de la zona válida

SI NO LO SUPERAS

Si uno de los dos atletas no impacta la zona válida, es su compañero/a quien debe intentar superar la prueba por él/ella. Si ninguno de los dos lo consigue, seguid el criterio y la penalización que indique el juez de la prueba.

9. Ram Burpee

ESTACIÓN HÍBRIDA



El movimiento combina un burpee completo (pecho al suelo) con la posterior elevación de la carga por encima de la cabeza. Desde el suelo, el competidor recoge el saco/log, lo lleva al pecho y lo empuja por encima de la cabeza con extensión completa de cadera, rodillas y brazos para completar la repetición.

Repeticiones: 30, repartibles entre la pareja

Carga — Hombres: 20 kg

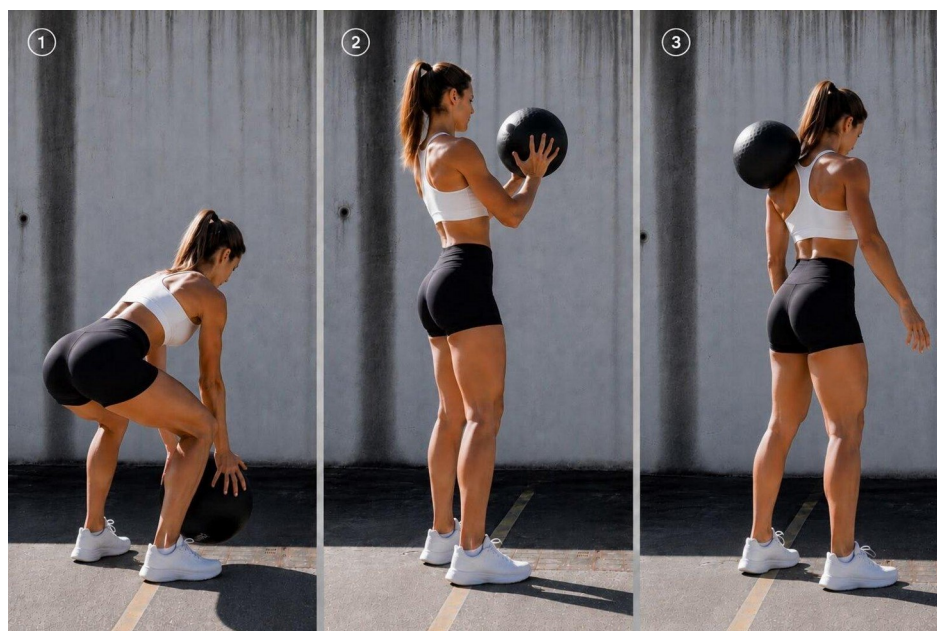
Carga — Mujeres: 15 kg

PENALIZACIÓN

Repetición no válida si el pecho no toca el suelo en el burpee o si la carga no queda bloqueada por completo sobre la cabeza. Esa repetición no se contabiliza.

10. Dead Ball

ESTACIÓN HÍBRIDA



El balón se levanta del suelo con la técnica que el competidor prefiera, siempre con los brazos (no está permitido ayudarse con las rodillas para subirlo hasta los hombros). Tras el levantamiento, el atleta debe quedar en bloqueo completo de cuerpo —rodillas y cadera en extensión total— con el balón pasando por encima del hombro.

Repeticiones: 30, repartibles entre la pareja

Balón — Hombres: 30 kg

Balón — Mujeres: 20 kg

PENALIZACIÓN

Repetición no válida si no hay bloqueo completo de cuerpo. Si se ejecuta con un peso distinto al correspondiente, esas repeticiones no cuentan y debe reiniciarse desde cero con el peso correcto.

11. Sandbag

ESTACIÓN HÍBRIDA



Transporte de saco de arena a lo largo del tramo señalado, cargándolo como se prefiera (al hombro, abrazado o en los brazos). El saco puede apoyarse en el suelo cuantas veces sea necesario, pero no puede arrastrarse ni rodarse.

Distancia: 200 metros, repartibles entre la pareja

Saco — Mixto: Único workout que se usará peso de hombres para ambos.

Saco — Hombres: 20 kg

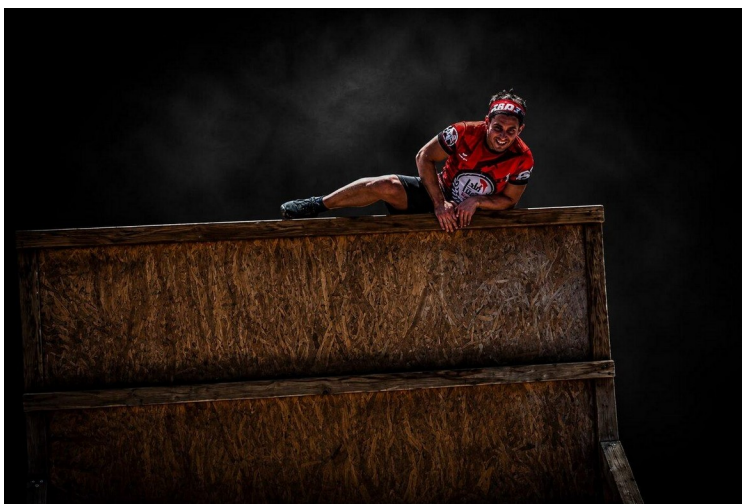
Saco — Mujeres: 15 kg

PENALIZACIÓN

Si el saco se arrastra, se rueda o se transporta incumpliendo el estándar, la pareja debe reiniciar el tramo desde el punto de control anterior.

12. Muro

OBSTÁCULO OCR



Superar el muro sin ayuda externa a la pareja: está permitido recibir impulso o apoyo únicamente de tu compañero/a. Cada integrante debe superarlo de forma individual.

Altura aproximada: 2 metros (doble panel)

Intentos autónomos: 1 por integrante

SI NO LO SUPERAS

Si uno de los dos atletas no logra superar el muro, es su compañero/a quien debe ayudarlo a superarlo (por ejemplo, dándole impulso). Si entre los dos no lo conseguís, seguid el criterio y la penalización que indique el juez de la prueba.

13. Low Crawl

OBSTÁCULO OCR



Reptar bajo la red a lo largo de todo el tramo, apoyándose en manos/antebrazos y pies/rodillas, sin levantar la espalda ni los glúteos por encima de la malla en ningún momento del recorrido.

Tramo: Aproximadamente 10 metros

SI NO LO SUPERAS

El low crawl debe completarlo cada integrante en persona. Si uno de los dos se incorpora o levanta la red antes de tiempo, sigue el criterio del juez de la prueba, que podrá pedir repetir el tramo.

14. Sit Up

ESTACIÓN HÍBRIDA



El competidor comienza tumbado boca arriba, plantas de los pies juntas en posición de mariposa (no se permite piernas separadas en semiflexión) y el balón medicinal detrás de la cabeza, tocando el suelo. Debe incorporar el torso y tocar el suelo con el balón por delante de los pies para completar la repetición.

Repeticiones: 40, repartibles entre la pareja

Balón — Hombres: 9 kg

Balón — Mujeres: 6 kg

PENALIZACIÓN

Repetición no válida si no se cumple la posición de inicio o el balón no toca el suelo por delante de los pies. Si se ejecuta con un peso distinto al correspondiente, esas repeticiones no cuentan y debe reiniciarse desde cero.

15. Cuerda Vertical

OBSTÁCULO OCR



Trepar la cuerda hasta tocar o activar la marca situada en la parte superior, sin apoyar los pies en la estructura metálica en ningún momento de la subida.

Longitud aproximada: 4 metros

Intentos: 1 por integrante

SI NO LO SUPERAS

Si uno de los dos atletas no llega a tocar la marca superior, es su compañero/a quien debe superar la cuerda por él/ella. Si ninguno de los dos lo consigue, seguid el criterio y la penalización que indique el juez de la prueba.