# PREKÁŽKY

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

Nemusím, ale môžem!
20. august 2022 | Pezinok

www.anglicak.sk
www.ofranglicak.sk

# AHOJTE, ANGLIČÁCI!

Ďakujeme, že ste sa rozhodli zúčastniť podujatia ANGLIČÁK a vyskúšať prekážkový beh s prekážkami, aké ste ešte nezažili, a vo verzii, ktorá je vášmu srdcu a fyzickej kondícii najbližšia. Na Angličáku totiž **NEMUSÍTE, ALE MÔŽETE** pretekať, mať meraný čas, angličákovať, ísť v tíme, vyhrať hodnotné ceny. **KAŽDÉHO však čaká v cieli krásna medaila**. A my odporúčame všetkým jedno spoločné – hlavne si to **UŽIŤ**!

**Čo znamenajú jednotlivé skratky?**

**OCR** variant – **obstacle course race** – je klasický prekážkový beh so všetkými štandardmi, ktoré k pretekom patria.

**OFR** variant – **obstacle friendly race** – je prekážkový beh pre naozaj všetkých, s rovnakými prekážkami ako OCR variant, ale bez tlaku a zamerania sa na výkon, čiže bez merania času a bez penalizácie.

| **OCR** vs. **OFR** | |
|---|---|
| s časomierou | bez časomiery |
| s angličákovaním | bez angličákovania |
| s možnosťou ísť v tíme | s možnosťou ísť s kamošmi |
| s výsledkovou listinou | bez výsledkovej listiny |
| s možnosťou výhry | bez možnosti výhry |
| s medailou v cieli | s medailou v cieli |

**Aké sú dĺžky trate?**

OCR 10+ km
OCR 6+ km
OFR 6+ km
OFR 2+ km

**Koľko sa angličákuje?**

| | |
|---|---|
| OCR 10+ km | 20 angličákov muži aj ženy pri nezdolaní prekážky |
| OCR 6 + km | 20 angličákov muži a 10 angličákov ženy pri nezdolaní prekážky |

**Koľko je pokusov na prekážke?**

| | |
|---|---|
| OCR 10+ km | jeden pokus na každej prekážke |
| OCR 6+ km | dva pokusy na každej prekážke |

**Ktoré kategórie sú oceňované?**

| | |
|---|---|
| OCR 10+ km | 1., 2. a 3. miesto ženy |
| OCR 10+ km | 1., 2. a 3. miesto muži |
| OCR 6+ km | 1., 2. a 3. miesto ženy |
| OCR 6+ km | 1., 2. a 3. miesto muži |
| OCR 10+ km | 1., 2. a 3. tím |
| OCR 6+ km | 1., 2. a 3. tím |

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# AHOJTE, ANGLIČÁCI!

Ako hovorí náš prekážkový guru **Peťo MALKO Malár**:

*„Angličák je pre mňa predovšetkým jedna veľká výzva – spolupodieľať sa na OCR pretekoch, teda prekážkovom behu. Mojou prioritou vždy bol, je a bude návrh a stavba prekážok so zameraním predovšetkým na ich náročnosť, rozmanitosť, kvalitu, ale hlavne bezpečnosť. Som veľmi rád, že môžem pomôcť posunúť tento druh športu na Slovensku o level vyššie. Verím, že Angličák budú práve tie preteky, ktoré nastavia latku vysoko a ukážu, ako majú kvalitné OCR preteky vyzerať.“*

Tak zavolajte aj kamošov, nech sa k nám pridajú, a spoločne si všetko, čo sme pre vás pripravili, užijeme.

**Tešíme sa na vás, Angličáci!**

Alex, Ivet, Dafko a Majk

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# ANGLIČÁCKA HECOVAČKA

Toto sme síce pôvodne nemali v pláne, ale sami ste si vypýtali – tak nech sa páči.

Na našom Angličáku sa teda bude angličákovať nielen na trati, ale aj pri hlavnom pódiu, kde si budete môcť práve angličákovaním zasúťažiť o fantastickú cenu, a to **VIP MADONAN KARTU** s **DOŽIVOTNÝM rodinným vstupom** do farmaparku Madonan. A kto Madonan pozná, vie, že nejde len o raj pre deti, ale aj pre dospelých a najmä športovcov, lebo v ňom nájdete krásnu prekážkovú dráhu, výbornú na celoročný tréning zdolávania prekážok.

**O čo teda ide?**

Na Angličáku v sobotu 20. augusta v Pezinku, v čase od 8.00 do 12.00 h bude priebežne prebiehať pri hlavnom pódiu súťaž v angličákovaní. Kedykoľvek sa teda budete môcť zastaviť, zaangličákovať si počas jednej minúty a my si zapíšeme počet zrealizovaných, technicky správnych angličákov. Výsledok bude zapísaný do tabuľky a po ukončení súťaže sa traja najlepší stretnú na hlavnom pódiu v rozstrele pred očami mnohých divákov. A že v akom? Nechajte sa prekvapiť – bude to veľmi napínavé. No a jeho víťaz dostane túto krásnu cenu.

Máte angličáky radi? Trénujete ich pravidelne? Alebo aj nie? Nič to. Potrénovať ich za toto stojí.

Tak do zangličákovania, Angličáci! ;)

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# DOUBLE SLACKLINE

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OCR 6+ km a OFR**

Nie je slackline ako slackline a náš angličácky bude nielenže niekoľkonásobne dlhý, ale aj výrazne vylepšený. A v čom je tá najväčšia „kuleha"? Že na horný slackline nedočiahnete. Dočiahnete však na ninja pomôcky, ktoré vám tento dlhý prechod po slackline mierne uľahčia a zároveň aj mierne okorenia. Okrem toho, že sa pohráte s rovnováhou, pohráte sa aj so svojimi úchopmi.

Na 6+ kilometrovej trati ho zažijete raz ako súčasť ANGLIČÁK COMBA a na 10+ kilometrovej trati dokonca až dvakrát. Prvá skúška prejsť slacklinovým ohňom bude v lese a tá druhá príde v 15-metrovej verzii ako súčasť našej najhorúcejšej ANGLIČÁK COMBO prekážky pred cieľom.

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou slacklinu za pomoci ninja pomôcok bez spadnutia či dotyku nohy so zemou, ako aj bez úchopu horného slacklinu.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na trati OCR 10+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU SLAVE

## Povinná prekážka
## OCR 10+ km

Silové prekážky sú tradičnou súčasťou prekážkových behov a aj v tejto kategórii sú stálice, ktoré nebudú chýbať ani na našom Angličáku. No PNEU SLAVE medzi ne nepatrí. Ten patrí do kategórie „príďte si ju otestovať na Angličák tenkrát poprvé alebo si ju vyrobte doma a príďte na Angličák pripravení".

Naši predkovia by sa asi pousmiali a išli by nabrať s ľahkosťou ďalšie zásoby vody do vedier. My sme však Angličák a pneumatiky sú jednoducho naša pasia. A raz a opäť – nie je to až také ľahké, ako to na fotografii vyzerá. Že ako dlho ich budete nosiť? Veď toto. Nechajte sa prekvapiť.

Cieľom prekážky je prejsť vytýčenú trasu s PNEU SLAVE na pleciach od začiatku až po jej koniec.

Prekážka je povinná pre pretekárov trate OCR 10+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU SLEIGH

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**

Ako sa ťahajú v lete sánky? A ešte k tomu aj naplnené pneumatikami? To tiež zistíte na našom Angličáku. A keby to aj išlo ako „v lete na saniach", odporúčame dávať pozor, aby pneumatiky zo sánok nevypadli. V prípade vypadnutia pneumatík zo sánok je nutné prekážku opakovať, až kým nebude úspešne zdolaná.

Cieľom prekážky je pritiahnuť k sebe sánky naplnené pneumatikami a následne ich odtiahnuť na pôvodné miesto a to tak, aby pneumatiky zo sánok počas zdolávania tejto prekážky nevypadli.

Prekážka je povinná pre pretekárov trate OCR 10+ km.

# PNEU THROW

## Penalizačná prekážka
## OCR 10+ km

Hod oštepom poznáte. A čo takto hod pneumatikou? Presnosť a odhad budú v tomto prípade vysoko potrebné. Dokážete pneumatiku hodiť tak, aby ste trafili tam, kam treba? A dokážete tak urobiť na stanovenú vzdialenosť? Len na jeden jediný pokus? O. k., v tomto prípade vám dáme výnimočne pokusy dva, no netrafenie prvého vás bude stáť čas. Netrafenie druhého si budete musieť odangličákovať.

Cieľom prekážky je ľubovoľným spôsobom v rámci bezpečnosti odhodiť pneumatiku a trafiť na presne určené miesto, v tomto prípade prehodiť pneumatiku cez stĺpik.

**Na zdolanie tejto prekážky máte výnimočne dva pokusy.**

Ide o penalizačnú prekážku, kde na trati OCR 10+ km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU TUBE

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OCR 6+ km a OFR**

A nadišiel aj čas výziev. Poďte sa zoznámiť s prekážkou, akú ste, myslíme si, ešte nikdy neskúšali. PNEU TUBE alebo po angličácky črevo je veľká výzva aj pre skúsených pretekárov, ale netreba sa jej báť, lebo ako zvykne vravieť náš hlavný angličácky prekážko-konštruktér Malko – kam vojde hlava, vojde aj celé telo – to je dokázané! No a my sme pri testovaní čreva zistili, že má pravdu.

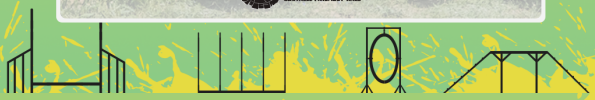
Tak čo na našu prekážku hovoríte? Bude pre vás jednoduché prejsť visiacim húpajúcim sa pneumatikovým tunelom, nestratiť veľa času, nezaseknúť sa či nestratiť v tuneli kúsky oblečenia? V tomto prípade to zistíte až na mieste. Veríme, že zdolanie tejto našej angličáckej chuťovky si nenecháte ujsť!

Cieľom prekážky je prejsť vnútornou časťou visiaceho pneumatikového tunela od začiatku až po jeho koniec.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na trati OCR 10+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

**PNEU TUBE**

**PNEU TUBE**



# ANGLIČÁK

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OCR 6+ km a OFR**

Aby ste sa na štart pretekov Angličák, ako aj k jeho cieľu vôbec dostali, budete sa musieť plaziť. Áno, plaziť sa pod angličákmi. Nie však len takými hocakými. Na štarte na vás budú čakať vojenské Hummre 1, tzv. Humvee-ky, a ich ešte väčší kolega, civilný Hummer H1, si na vás počká v cieľovej rovinke. Všetky sú z **klubu Garage 66** a sú nádherné a ojedinelé. Miesta pod nimi bude veru dosť a je možné, že ste také, ako ich my voláme, živé angličáky ešte ani nevideli, nieto sa pod nimi plazili.

Cieľom prekážky je podliezť ju.

Cieľová prekážka je povinná pre pretekárov trate OCR 10+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# BALANCE

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Balansovania na Angličáku zažijete dosť. Okrem slacklinu či preklápacieho balansu sa stretnete aj s týmto tradičným stúpajúcim balansom. Je fajn vystúpať po dlhej úzkej kladine až po jej koniec bez toho, aby ste v dôsledku straty rovnováhy spadli. Neudržanie na kladine si totiž odnáša svoju angličákovaciu daň.

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou kladiny od začiatku až po jej koniec a zoskočiť za značkovacou páskou.

Zakázané je znovunastúpenie na kladinu v prípade pádu, ak už boli obe nohy na kladine, ako aj opätovné nastúpenie na kladinu v akomkoľvek jej bode.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

## BALANCE

# BALANCE FLIP

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Prechádzať po kladine a preklopiť sa z jednej strany na druhú? Prečno nie. Vráťte sa do detských čias, naberte odvahu a prejdite tentoraz širšou kladinou na jedno rozbehnutie alebo pobalansujte pomaly, no bez pádu. Preklápacia kladina preverí nielen vašu odvahu, ale predovšetkým vaše schopnosti udržať rovnováhu a presnosť. Skúšali ste vôbec niekedy takúto prekážku? Alebo to bude na angličáku vaša premiéra?

Cieľom prekážky je prejsť celou dĺžkou kladiny od začiatku až po jej koniec s preklopením sa v jej strede na druhú stranu, zoskočiť za vyznačenou páskou.

Zakázané je znovunastúpenie na kladinu v prípade pádu, ak už boli obe nohy na kladine, ako aj opätovné nastúpenie na kladinu v akomkoľvek jej bode.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6 + km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

# BANANA RING

**Penalizačná prekážka**
**OCR10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Veľká výzva pre všetkých OCR opičiakov – banánová rúčkovačka – nebude len čisto o banánoch. Doprajeme vám aj opičí hojdací oddych v jej strednej časti a opäť následnú banánovú výzvu pred zazvonením na zvonček. Verte, že po zdolaní tejto prekážky vám cieľový banán bude chutiť ešte viac. Vieme, o čom píšeme. Silné úchopy, predlaktia ako skala, silné ramená a chrbát či funkčné bicáky budú na tejto prekážke totiž rozhodovať.

Cieľom prekážky je prerúčkovať celou dĺžkou BANANA RING-u bez dotyku končatiny so zemou a so zazvonením na zvoniec na jej konci.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# BEAR NET

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Plazenie pod sieťou je klasika prekážkových behov. My ju však upravíme. Nebude ani príliš vysoká, ani príliš nízka, tak akurát na medveďa. Medvedia sieť vás donúti zahrať sa na medveďov a použiť všetky štyri končatiny. Máte radi štvornožkovanie? Ak nie, odporúčame ho potrénovať.

Cieľom prekážky je prejsť popod celú sieť jej vyhradenou dĺžkou.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

## BEAR NET

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# ANGLIČÁK COMBO

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Najhorúcejšia, najodvážnejšia a extra vyzývajúca trojsegmentová prekážka nášho Angličáka. Monument s dĺžkou 30 metrov, na ktorého konci si, veríme, poviete, že to bola parádna jazda. A hoc ste sa s prekážkou tejto dĺžky mohli stretnúť občas v zahraničí, na Slovensku veru nie. Preto vitajte na najdlhšej slovenskej OCR prekážke, Angličáci!

Cieľová angličácka čerešnička ANGLIČÁK COMBO je nakombinovaná tak, aby nebola úplne jednoduchá, no aby ste ju zároveň dokázali zvládnuť. Chvíľami sa síce poriadne zapotíte, no nájdete na nej aj také miesta, na ktorých si budete môcť trochu oddýchnuť. A aj keď ľahká určite nebude, veríme, že väčšina z vás na jej konci zazvoní na zvonček.

ANGLIČÁK COMBO je zložené z troch častí, pričom na každej z nich vás čaká nová výzva. Tou prvou bude bočný prechod 5-metrovou visiacou sieťou od jej začiatku až po jej koniec. Následne sa plynule napojíte na 15-metrový DOUBLE (ninja) SLACKLINE, na ktorom na horný slackline nedočiahnete. Dočiahnete však na ninja pomôcky, ktoré vám tento dlhý prechod po slackline mierne uľahčia a zároveň aj mierne okorenia. No a keď prejdete tieto dve lahôdky, príde na rad čerešnička na torte v podobe posledného 10-metrového úseku – angličácky combo multiring. Kruhy, pneumatiky, nunčaky, totemy, ... záverečné preverenie úchopov na plnej čiare. Aj OCR makači vedia, že desaťmetrový multiring veru málo nie je. No prezradíme vám, že aj na multiringu kde-tu nájdete miestočko na malý oddych. Lebo ANGLIČÁK COMBO jednoducho zdolať chcete. A my vám tento zážitok radi doprajeme.

Cieľom prekážky je prejsť jej všetkými, teda troma segmentmi bez pádu, bez dotyku končatiny so zemou a v príprade OCR verzií aj bez akejkoľvek pomoci.

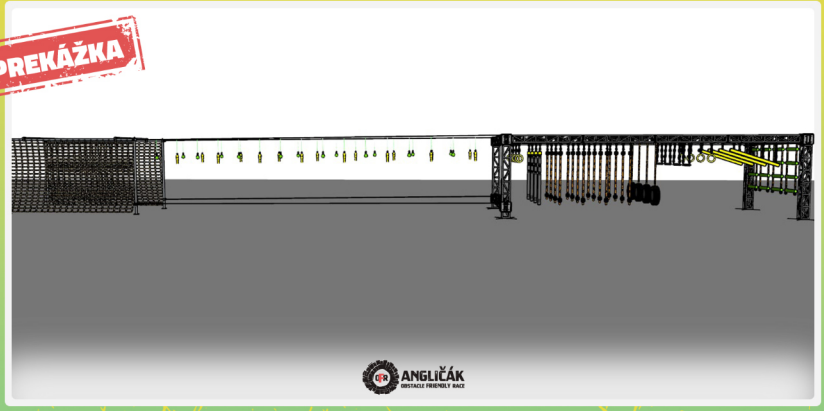
Bonusom je, že na jednotlivých segmentoch prekážky je možný oddych, ale len v prípade, ak nebudete blokovať rýchlejšieho pretekára.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

# ANGLIČÁK COMBO

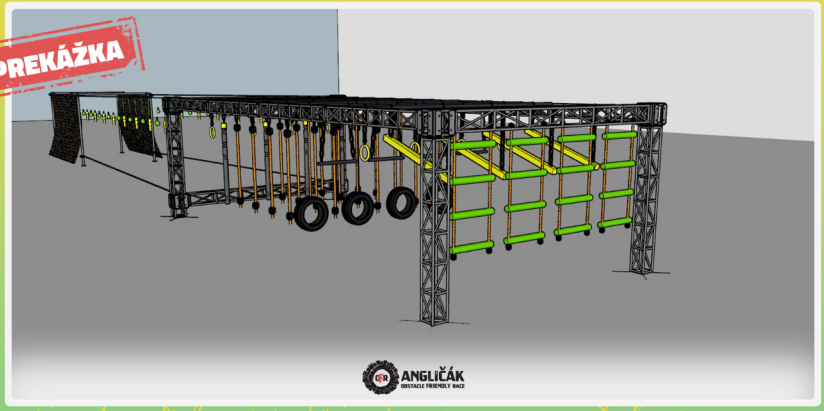
## ANGLIČÁK COMBO

PREKÁŽKA



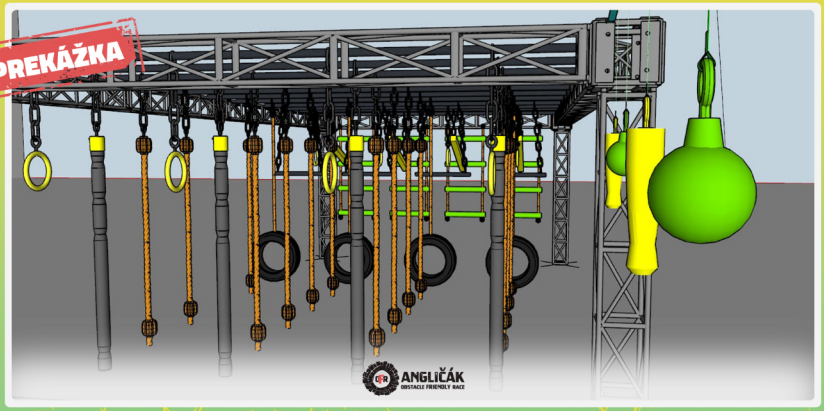

## ANGLIČÁK COMBO

PREKÁŽKA




## ANGLIČÁK COMBO

PREKÁŽKA




ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# DÉJÀ VU

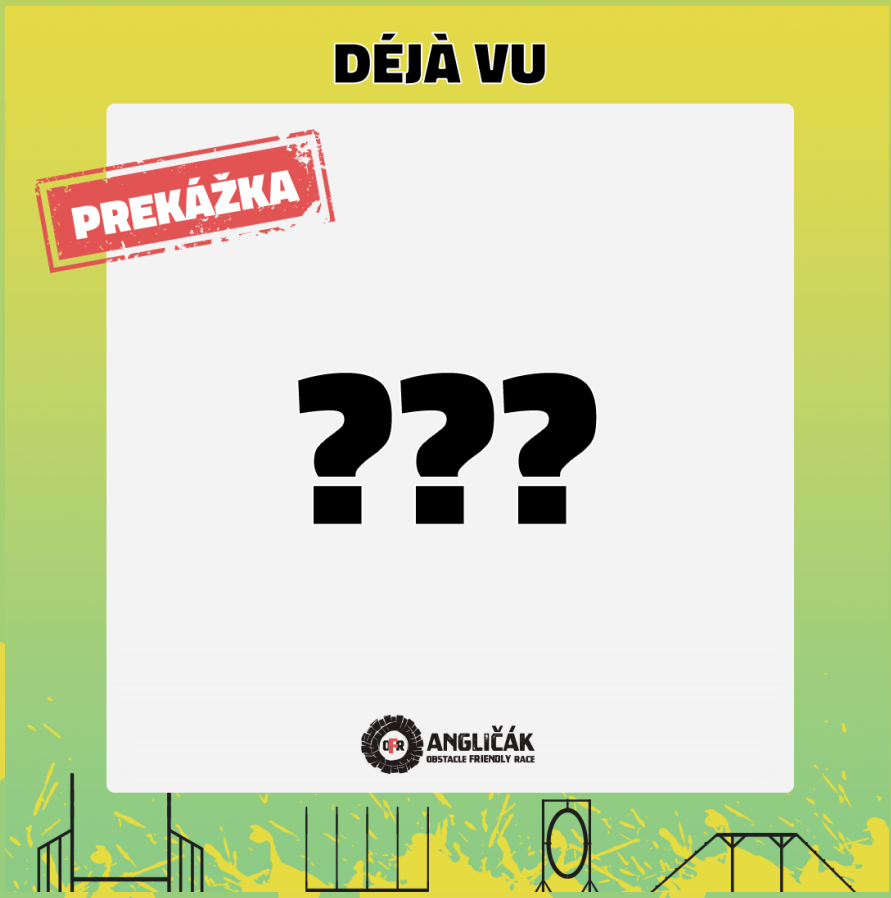
**Povinná prekážka**

**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Pred touto prekážkou môžete zažiť intenzívny pocit déjà vu, že toto sa predsa už stalo. A nebude to len pocit, áno, stalo sa. Déjà vu je prekážka, ktorú ste už na trati zažili, a jednoducho si ju opäť zopakujete. V tomto prípade vám však neprezradíme, o ktorú prekážku ide. Nechajte sa prekvapiť až na trati.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.




ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# JUMP & RUN

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Ako najrýchlejšie dokážete skákať? To zistíte, až keď budete mať navlečenú gumičku okolo členkov. A ako dlho to bude? To zistíte až na trati. Vychutnajte si pritom výhľady okolia viníc a otestujte, ako je na tom vaša kondička a výbušnosť. A my vám dáme len tip, že skákať na švihadle sa počas tréningov oplatí.

Cieľom prekážky je navliecť si gumičku okolo členkov a preskákať s ňou celú dĺžku stanovenej trasy s jej odovzdaním na štartovom mieste.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# JUMPING CHALLENGE

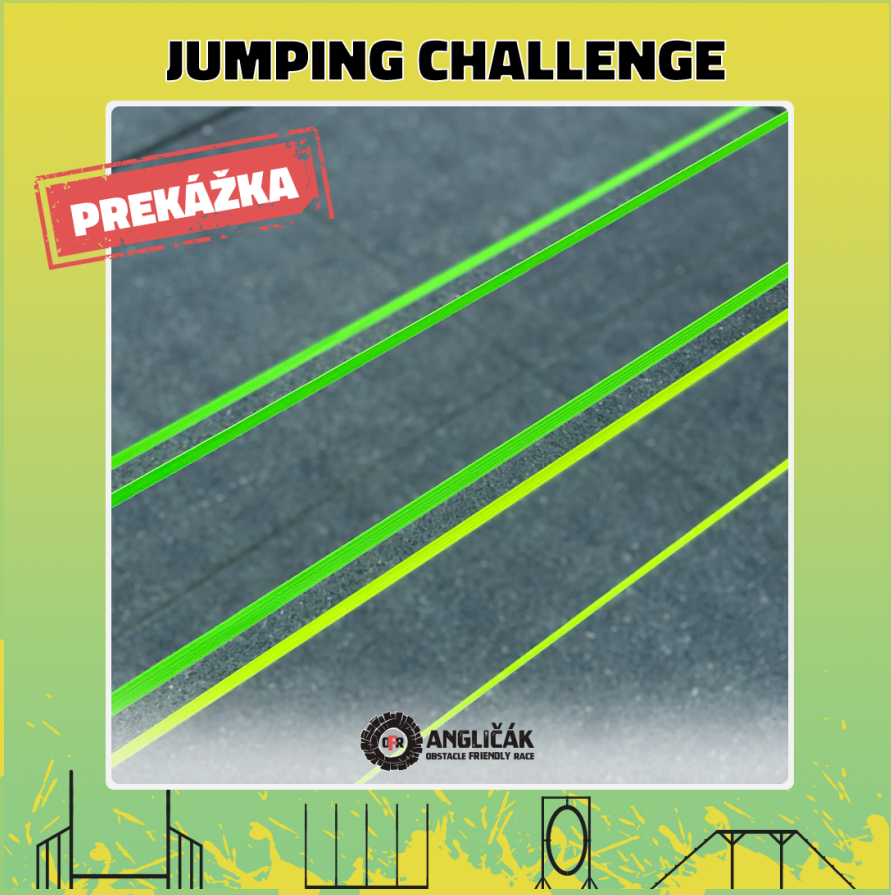
**Penalizačná prekážka**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Pri pohľade na gumy, ktoré uvidíte na tejto prekážke, sa asi mnohí z vás vrátia do detstva. Skákanie bokom alebo inou technikou, to už necháme na vás, ako sa rozhodnete preskákať našou gumovou výzvou. A pozor, je možné, že to nebude také jednoduché. Výška gúm môže byť rôzna.

Cieľom prekážky je preskákať sa vlastnou technikou cez natiahnuté gumy od začiatku až po ich koniec tak, aby ste na gumu nestúpili.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.




ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# LAVA RING

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Ďalšia OCR výzva, pri ktorej vám bude veľmi horúco! Zapotiť sa ako pri prechode ponad žeravú lávu? Veru áno. Nedajte sa však zmiasť kruhmi, rúčkovať na nich totiž v tomto prípade nebudete. LAVA RING je balančná prekážka, a to nie hocijaká. Balansovať na nej totiž nebudete na dvoch nohách, ale povinne na všetkých štyroch končatinách.

Takže ako na to? Pozrite si ešte raz obrázok – nastúpite na balančnú dosku štvornožky a štvornožky pokračujete až po zdolanie posledného kruhu. Áno, bude sa pod vami všetko hýbať, bude s vami kývať, budete na svojom tele cítiť každy jeden sval. A na tejto prekážke zistíte, či vás podrží najdôležitejšia časť tela – váš stred alebo, inak povedané, core. Nám sa pri pohľade na túto prekážku vynára spomienka na sledovanie Pevnosti Boyard a tešíme sa, ako sa budeme na Angličáku pozerať na to vaše zdolávanie tejto prekážky.

Cieľom prekážky je preštvornožkovať sa LAVA RING-om bez dotyku končatiny so zemou alebo spadnutia z prekážky.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+km a OCR 6+km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# MEMORY TEST

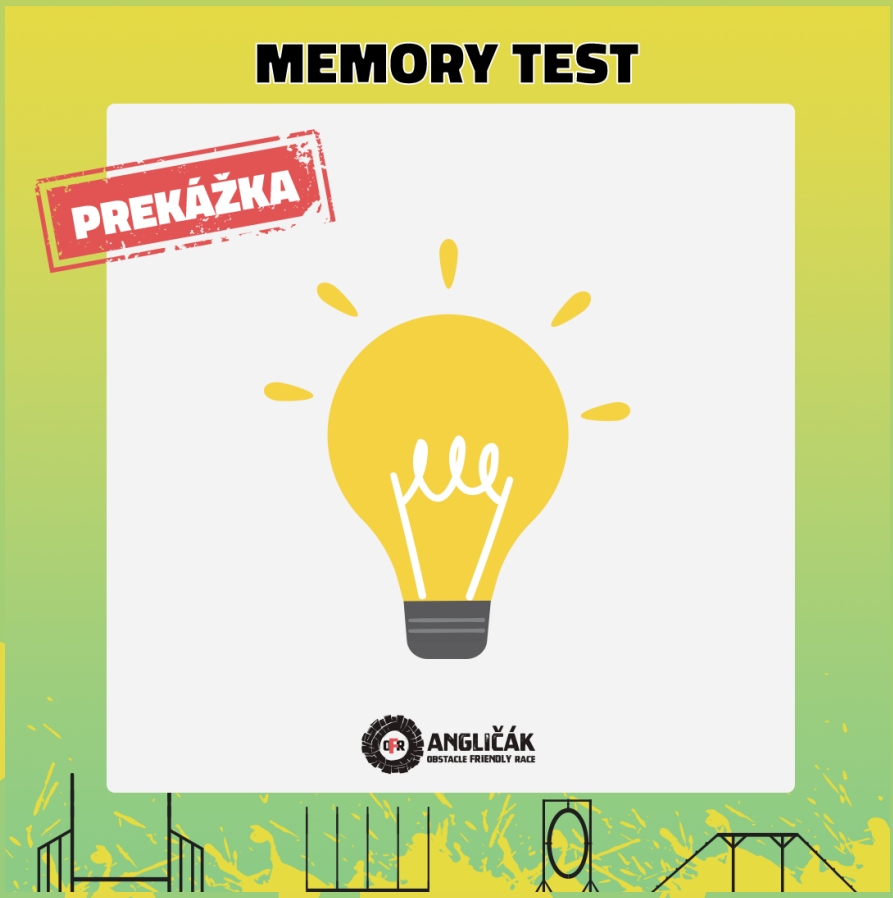
**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Nezabudnúť sledovať trať. Znaky, názvy, písmená, ceduľky ... dozviete sa pred štartom. Na memory teste si otestujeme vašu pozornosť a rovnako aj pamäť. Mať oči na stopkách je cieľom tejto prekážky. Predídete tak zbytočnému angličákovaniu. A možno si budete musieť opakovať heslo počas celej trate. Memory test je jednoducho nevyspytateľný a nepozornosť alebo zábudlivosť si nesie spomínanú angličákovaciu daň.

Cieľom memory testu je povedať text alebo symboly presne tak, ako boli, ako aj v poradí, v akom boli rozmiestnené po trati.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.




ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# MONKEY BAR

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Rúčkovanie v jeho klasickej OCR opičej podobe patrí k najzákladnejším prekážkam na prekážkových behoch. Ako si s ním poradíte na Angličáku? Prerúčkujete konštrukciu s tyčami od začiatku až po ich koniec a zazvoníte úspešne na konci na zvonček? Veríme, že áno. A dodáme len svoje odporúčanie – nezdržujte sa na tejto prekážke príliš dlho. Čím kratší čas na jednej tyči strávite, tým lepšie pre ušetrenie vašich síl na ceste k zazvoneniu na zvonček.

Cieľom prekážky je prerúčkovať sa vlastným spôsobom tyčami monkey baru až na jeho koniec a zazvoniť na zvonček.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# MUD SPA

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Vychutnajte si wellnes po angličácky a precítte bahenné zábaly na vlastnom tele. Brodenie sa, plazenie sa, váľanie sa. Bahenné prekážky sú prajné, výživné a aj zábavné. Až budete v cieli na tie zábavné pri sviežej sprche spomínať, veríme, že práve tieto budú jedny z nich. Ruku na srdce. Kedy sa ste naposledy, ak vôbec, schuti vyváľali v blate? U nás tú možnosť dostanete.

Cieľom prekážky je preplaziť sa alebo prebrodiť sa bahennou prekážkou po celej jej dĺžke.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

** Poznámka – táto bahenná prekážka bude na trati v prípade ak získame povolenie na jej realizáciu.*

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# SUMMER BATH

**Povinná prekážka**
**OCR10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Osvieženie počas horúcich letných dní padne každému dobre a na Angličáku vám ho doprajeme formou vodného kúpeľa. Plávať však nebudete, no prejsť kontajnerom naplneným vodou bude potrebné. A aká bude teplota vody? To už bude závisieť od kamarátov hasičov a počasia. Z vlastných skúseností však vieme, že takéto osvieženia rozohriatych pretekárov dokážu potešiť.

Cieľom prekážky je prejsť kontajnerom naplneným vodou.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# WALL

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Stena ako základná prekážka OCR prekážkových behov nechýba ani na našom Angličáku. V tomto prípade rovná, zvislá, drevená stena. Zachytiť sa pri výskoku jej vrchola a vytiahnuť sa hore. Jednoduché? Vyskúšate. A možno sa opäť vrátite do detstva, keď ste ako deti preskakovali ploty. Na trati OCR 10+ km treba zdolať stenu bez pomoci, na trati OCR 6+ alebo OFR môžete o pomoc požiadať. Práve pri zdolávaní stien býva takáto pomoc vítaná.

Cieľom prekážky je stenu preskočiť alebo preliezť z jednej strany na druhú.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# WATERBAG

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Možno svieže, no trochu tažké. Aj také budú waterbagy. Silový prvok angličáckej trate, nosenie bremena, nebude tentoraz naplnený pieskom, ale vodou. Ako si bremeno odnesietie, či si s ním pobehnete, pokráčate alebo si po trase oddýchnete a na chvíľu si ho položíte na zem, nechávame na vás. Možností je viac.

Cieľom prekážky je prejsť vytýčenú trasu s waterbagom na pleciach, rukách či chrbte.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

## WATERBAG

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# WOODEN LOG

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Drevené kabelky? Prečo nie. Či si metrovicu (ženy) alebo dve metrovice (muži) prehodíte ako kabelku cez rameno, alebo si urobíte nákupnú tašku, je len na vás. Potrebujete sa s ňou len poprechádzať alebo pobežať. Ide opäť o nosenie bremena po vytýčenej trase a silový prvok. Oddych je povolený a možno ani nebude potrebný. Zistíte až na trati.

Cieľom prekážky je prejsť vytýčenú trasu s drevenými metrovicami.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU POPEYE

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Pamätáte si, aké mal predlaktia Pepek námorník? Pri pohľade na nášho angličácky vylepšeného Pepka už asi tušíte, že táto prekážka riadne preverí tie vaše predlaktia. Pre účastníkov OCR verzií odporúčame nezabúdať pri tréningoch aj na túto oblasť a účastníci OFR verzie môžu aspoň v rámci jedálnička zvýšiť príjem špenátu.

Cieľom prekážky je namotať závažie na palicu, kým sa nedostane ponad všetky pneumatiky, s následným odmotaním späť do pneumatík.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU TUG

**Povinná prekážka**
OCR 6+ km

**Nepovinná prekážka**
OFR

Je to len pár metrov, lano a pneumatiky, stačí ich ťahať a potom vrátiť späť. Áno, pneumatiky, sme predsa na Angličáku. Túto silovú prekážku zažijete len na trati 6+ km a my veríme, že PNEU TUG bude pre vás lahôdkou.

Cieľom prekážky je ťahať pneumatiku po vytýčenej trase s následným vrátením na jej pôvodné miesto.

Prekážka je povinná pre pretekárov OCR 6+ km trate.

## PNEU TUG

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU JUMP & CRAWL

**Povinná prekážka**
**OCR10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Alebo staré známe preskoč a podlez. Aj keď u nás už tradične v niečom iné a nie rovnaké. A v čom? Pneumatiky síce bude treba podliezť, ale nepôjde to tak ľahko, lebo si ich pritom budete musieť aj mierne nadvihnúť, aby ste sa na druhú stranu vôbec dostali. A pri preskakovaní to s pridržaním sa tiež nebude najľahšie, lebo preskakovať hýbajúce sa pneumatiky nie je to isté ako preskakovať stabilnú nepohyblivú dosku.

Cieľom prekážky je preskočiť alebo podliezť na druhú stranu.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU FARMER

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Vezmite si dve pneumatiky do rúk a vydajte sa s nimi farmárskou chôdzou alebo behom po vytýčenej trase. Aká bude trasa dlhá, sa samozrejme, dozviete až na trati. Táto silová prekážka si na vás počká už po prvom kilometri, zahreje vaše telo a otestuje kondičku pred dobrodružstvom na zvyšnej trati.

Cieľom prekážky je odniesť v rukách dve pneumatiky po celej stanovenej dĺžke trate.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU FLIP

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Prevracanie traktorových pneumatík aj na Angličáku. Veľké pneumatiky, veľká silová výzva. Pozor však, nemusíte byť ani Herkules a ani Xena. Ak aspoň teoreticky ovládate techniku prevracania veľkej pneumatiky, viete si na trati uľahčiť zbytočné trápenie a vysiľovanie sa. Číslom jeden je vykonať hlboký, naozaj hlboký drep, uchopiť pneumatiku čo najviac zospodu silným úchopom, a len čo ju nadvihnete, treba zatlačiť hrudník do pneumatiky a urobiť krok vpred. Následne vložiť vykročené koleno pod pneumatiku, čo vám výrazne uľahčí plynulé a jedným pohybom vykonané prevrátenie. Nemáte za čo. Veríme, že vám to bude na trati nápomocné.

Cieľom prekážky je prevrátiť veľkú pneumatiku tam a späť.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU BELLY

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Nasaďte si skutočnú pneumatiku okolo pása a vydajte sa s ňou po vytýčenej trase. Ide o zvládnuteľný silový prvok okolo vlastného tela pre každého. Na aký dlhý čas a trasu, to už je individuálne, a na Angličáku si takto otestujete svoje vytrvalostné schopnosti. Oddych je, samozrejme, povolený, no do cieľa už nebude ďaleko.

Cieľom prekážky je prejsť s pneumatikou okolo pása po vytýčenej trase. Iný štýl či technika nosenia pneumatiky nie sú v tomto prípade povolené.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU CRAWL

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Plazili ste sa už veľakrát. Ako malí doma po obyvačke a potom neskôr na rôznych pretekoch pod sieťou či dokonca pod ostnatým drôtom. To poznáte veľmi dobre. Vieme. Ale plazili ste sa niekedy zaborení v pneumatikách pod sieťou, ktorá je napnutá len kúsok nad nimi? Čo poviete na takúto výzvu? Ľahké to nebude.

Cieľom prekážky je preliezť kopec pneumatík pod sieťou od začiatku až po jeho koniec. A že koľko metrov to bude? V tomto sa nechajte prekvapiť .

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU FIELD

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**vvNepovinná prekážka**
**OFR**

Niečo ako mínové pole? Aj tak by sa dalo pneumatikové pole opísať. Bežte, pobehnite alebo len kráčajte a dávajte pozor, aby ste nestúpili na pneumatiku alebo na pretekára pred sebou. Koľko ich bude? Myslíme pneumatík v pneumatikovom poli. Veľa. A jedným z našich najdôležitejších odporúčaní je dobre si pred štartom rozcvičiť a rozhýbať členky.

Cieľom prekážky je prejsť alebo prebehnúť celou dĺžkou pneumatikového poľa.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU MUD BOYARD

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Poznáte pevnosť Boyard? Veríme, že presne na tejto prekážkovej výzve sa budete cítiť ako v spomínanej kamennej pevnosti za povzbudzovania okolia. Zradná, nevyspytateľná, zabahnená, pohyblivá. Pneumatiková kladka, na ktorej sa neoplatí ponáhľať. Jedine že by ste si chceli vychutnať ďalší bahenný wellnes s anličákovacím bonusom.

Cieľom prekážky je prejsť, či skôr preplaziť sa po celej dĺžke pneumatikovej kladky bez dotyku končatiny so zemou alebo bez pádu.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

** Poznámka – táto bahenná prekážka bude na trati v prípade ak získame povolenie na jej realizáciu.*

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU SERVIS

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

vvPneumatiky síce vymieňať nebudete, no poriadok treba udržiavať aj na trati.  Ako sa asi cítia automechanici pri prekladaní pneumatík z jedného miesta na druhé či zo stojana na stojan? Na trati budete mať možnosť to zistiť a možno sa chvíľu budete cítiť aj ako člen prípravného tímu F1. Pred stojanmi na trati sa totiž ocitnete a otestujete svoje silovo-rýchlostné schopnosti.

Cieľom prekážky je preniesť všetky pneumatiky z jedného stojana na druhý.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU SPEAR

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Oštep do slameného balíka hádzať viete. A aj to nie vždy vyjde, všakáno. Trúfate si však na viac? Myslíte si, že na Angličáku trafíte oštepom aj do pneumatiky? Nie mimo nej, ale do nej. Náš angličácky oštep bude totiž presne takto vylepšený.

V profi verzii OCR 10+ budete potrebovať presnosť na prvú, na tejto prekážke máte totiž len jeden pokus. V single verzii OCR 6+ si pri nevydarenom pokuse budete môcť hod raz zopakovať, pretože na prekážkach budete môcť využiť dva pokusy.

Cieľom prekážky je zapichnutie oštepu do stredu pneumatiky.

Za nezdolanie prekážky sa považuje netrafenie terča, čiže trafenie oštepu mimo stredu pneumatiky, ako aj nezapichnutie alebo vypadnutie oštepu z terča.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte“ angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU SWING

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Hojdanie sa na kruhoch – to vám ide. Myslíte si však, že takmer 6-metrové hojdanie z pneu na pneu bude „easy"? Že vôbec dokážete ovládať hojdanie a kývajúce sa telo, dočiahnuť ďalšiu pneumatiku a spevniť svoje telo tak, aby ste neangličákovali? Lebo nie, nebudú u nás pneumatiky tak nahusto, ako je to na ilustračnom obrázku.

Prejsť cez hojdajúce sa pneumatiky od začiatku až po koniec šesťmetrovej prekážky môže dať zabrať aj skúseným pretekárom. Pri tejto prekážke aktivujete svoje úchopy pred záverečným combo rúčkovaním a až pri o seba narážajúcich a húpajúcich sa pneumatikách sa ukáže, ako je na tom váš stred tela.

Cieľom prekážky je dostať sa cez zavesené hojdajúce sa pneumatiky na konštrukcii pomocou rúk a nôh na druhú stranu a nezabudnúť na konci zazvoniť na zvonček.

Zakázaný je akýkoľvek dotyk so zemou, a to od nástupu na prvú pneumatiku až po záverečné zazvonenie na zvonček.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU HERKULES

**Penalizačná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Herkulova kladka po angličácky. Čo sa teda bude ťahať nahor? Predsa pneumatiky. Vezmite lano do rúk, pozrite sa hore a vytiahnite tam toto bremeno. Ak sa to podarí, pamätajte, že ho z tej výšky bude treba pomaly spúšťať aj späť k zemi. Hotovo. Bude to jednoduché? Záleží na technike spôsobu ťahania. Používať len ruky môže telo veľmi rýchlo vysiliť a tie ešte budete potrebovať na záverečných cieľových prekážkach. Herkules je prekážkou, kde je vhodné využiť celé svoje telo. Skúste si to zapamätať.

Cieľom prekážky je vytiahnuť pneumatiky zavesené na lane po kladke nadol s pomalým spustením späť k zemi.

Ide o penalizačnú prekážku, kde na tratiach OCR 10+ km a OCR 6+ km za jej nezdolanie „zaplatíte" angličákmi.

## PNEU HERKULES

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PNEU WALL

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**

**Nepovinná prekážka**
**OFR**

Angličácke pneumatikové prekážkové výzvy pokračujú. Nie je totiž stena ako stena. Na tú klasickú – drevenú, ktorá tiež nebude na angličáckej trati chýbať, jednoducho vyskočíte a ani sa nenazdáte a ste na druhej strane. Na tej pneumatikovej stene to až také ľahké mať nebudete. Na nej totiž budete potrebovať na toto výživné lezenie zapojiť aj svoje lezecké zručnosti, silné paže a úchopy. Tak čo, tešíte sa aj na túto špecialitku? A aby toho nebolo málo, tak vedzte, že suchá asi nebude.

Cieľom prekážky je dostať sa z jednej strany bezpečne na druhú.

Prekážka je povinná pre pretekárov tratí OCR 10+ km a 6+ km.

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# PREKVAPENIE TESNE PRED CIEĽOM - EGO SHOWER

**Povinná prekážka**
**OCR 10+ km**
**OCR 6+ km**
**OFR**

A naše prekvapenie pre vás na záver – povinná prekážka pre všetkých, v ktorej si môžete osprchovať ego.

**Príjemnú egosprchu prajeme a hlavne si ju užite!**

ANGLIČÁK
OBSTACLE FRIENDLY RACE

# Tešíme sa na vás, Angličáci!

www.anglicak.sk
www.ofranglicak.sk