

CARRERAS DE OBSTÁCULOS

MONDO

3K

3.000 metros

Habr  28 pasos de vallas y 7 saltos de r 

2K

2.000 metros

Habr  18 pasos de vallas y 5 saltos de r 

VALLAS



LA R 



Travesaño o madero

Estar  pintado con franjas negras y blancas o en otros colores vivos que contrasten de modo que las franjas más claras, que deben tener al menos 0,225 mts. de ancho, queden en los extremos. Será de sección cuadrada, de 0,127 mts. de lado.

Profundidad del foso

En la zona más próxima a la valla tendrá 0,70 mts. (pueda ser reducida a un mínimo de 0,50 mts.) con un fondo plano aproximado de 0,30 mts. Desde este punto el fondo tendrá una pendiente regular ascendente hasta la cota del nivel de la pista en el extremo final del foso de agua.

Fondo del foso de agua

Estar  cubierto de pavimento de pista con espesor suficiente para garantizar un apoyo firme y que permita que los clavos agarren adecuadamente.