A Capistrello la ‘Extreme warrior run’

25 Ottobre 2022



CAPISTRELLO. Sono 10 in chilometri da correre e 45 gli ostacoli da superare. Domenica 30 Ottobre a Capistrello, in Provincia di L’Aquila, saranno assegnati i **titoli di Campione Interregionale di Obstacle Course Race** (OCR AICS).



Scenario di questa attesissima manifestazione, alla sua 6^ edizione, sarà il Parco naturalistico dell’Emissario di Claudio a Capistrello.

L’organizzazione è a cura della Polisportiva Atletica Capistrello ed il percorso ricavato lungo il fiume Liri dove, oltre a tre mulini Medioevali, vi è la cascata dell’Emissario di Claudio (punto finale dell’opera ingegneristica grazie alla quale venne prosciugato il lago del Fucino), la centrale elettrica del Principe Torlonia, la Galleria del treno “elicoidale”.

Sono oltre 100 i concorrenti già iscritti per una competizione alla portata di tutti, nata per promuovere lo sport per tutta la famiglia. Infatti durante la giornata sono tante le iniziative che coinvolgeranno decine e decine di persone, come la camminata non competitiva di 5Km, le visite guidate all’Emissario o l’esperienza sulla parete di Arrampicata, la conviviale.

Il tutto organizzato in collaborazione con il Comune di Capistrello, il Gal Marsica, il Cai Valle Roveto, la Scuola di Alpinismo La Rosa dei Venti.

Exrtreme warrior run è un ‘trail Ocr’

Extreme Warrior Run rientra nella categoria di competizioni OCR, gare in cui si mettono in gioco la forza fisica e mentale, attraverso il superamento di ostacoli e prove lungo percorsi trail e cross, con zone di fango e acqua. In questa gare la corsa occupa il 75%, il resto è composto da ostacoli, trasporti e sospensioni.

L’impronta è quella dei percorsi militari.

Gli ostacoli

Consistono in trasporti di oggetti come carichi o tronchi, scale orizzontali in sospensione da affrontare con le mani, passaggi tra funi, muri da scavalcare, passo del leopardo, salite con corda, scivoli, muri di balle, guado del Fiume, carrucole con pesi, un poligono di tiro.

Durante i 10 km di gara bisogna superare tutti gli ostacoli, oppure in caso non si voglia superare l’ostacolo, (o nel caso del poligono un mancato centro del bersaglio) il concorrente dovrà effettuare 20 burpees come penalità, o gli verrà addebitato un 1:30 minuti nel tempo finale (l’errore al poligono potrà essere compensato con un percorso di 150 metri di penalità da percorrere trasportando un peso).

La corsa

Sicuramente allenare la corsa può dare un vantaggio al concorrente di Extreme Warrior Run. Ma il percorso prevede importanti salite dove serve tanta forza e impervi passaggi in discesa dove l’agilità, può fare la differenza. Per il superamento degli ostacoli serve tecnica e potenza, ma con concentrazione e sfruttando l’agilità sono superabili anche dai meno esperti. L’andamento della gara non è mai regolare tra salite, discese, fiume e terreni sconnessi.