**ZAŁĄCZNIKI DODATKOWE (np. zdjęcia, mapy, grafiki itp.)**

Mapa Challengu zostanie udostępniona dopiero przed biegiem.

Oto kilka przeszkód jakie mogą zostać wykorzystane podczas treningu Cross



#### TOCZENIE OPON

Gigantyczny traktor czy terenowa wywrotka? Po obu będziesz błagać o maskę z tlenem.

****

**DOBRY BALANS**

Nasze pomysły nie mają ograniczeń. Po raz kolejny zbadamy Twoją umiejętność równowagi. Jak w balecie poruszamy bioderkami, trochę pochodzimy na paluszkach a trochę pomachamy rączkami. Cel jest jeden - przejść suchą nogą, bo w dole jest ..... niespodzianka.

#### 

#### ZASŁONA DYMNA 2.0

Uważaj na pomarańczową chmurę. Atakuje jeszcze przed startem i nie bierze jeńców!



#### ŚCIANA

Trzy metrowa ściana skutecznie zatrzyma najgoźniejsze bestie. Wyobraź sobię, że uciekasz przed dwoma głodnymi rottweilerami. Samo się przeskoczy.

#### 

#### WSPINACZKA PO LINIE

Twój żelazny chwyt doczekał się wreszcie prawdziwego wyzwania. Tylko ty i 6 metrów grubej, konopnej liny. Nie patrz w dół! Jakby co... złapiemy cię.

#### 

#### DRUT KOLCZASTY

Jeśli nie chcesz podrapać tyłka to poćwicz rozciąganie. Im bliżej gleby jesteś tym mniej masz opatrunków na mecie!



#### HAŁDA OPON

Wdrapując się na najwyższe szczyty przydają się wszystkie cztery łapy. Góra gumowych kół, które atakują w najmniej spodziewanych momentach z pewnością Ci to udowodni. Uwaga na kostki!

**I inne ….**

**Link do zorganizowanego Challengu :** [**https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1349043665143366.1073741855.794621553918916&type=1&l=5b9e881230**](https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1349043665143366.1073741855.794621553918916&type=1&l=5b9e881230)

**Link do filmu :** [**https://quik.gopro.com/v/gd29Jl8FQt/**](https://quik.gopro.com/v/gd29Jl8FQt/)

**Przykładowe zdjęcia z maratonu fitness:**

** **

****